



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

“HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN
COMERCIANTES QUE LABORAN EN EL MERCADO DE ABASTOS
VINOCANCHON CUSCO, 2023”

Línea de investigación: Enfermería en estrategias sanitarias

Presentado por el Bachiller:

Raul Guevara Navarro

Orcid:0009-0008-3185-948X

Para optar al título profesional de:

Licenciado en Enfermería

Asesora: Dra. Elizabett Mery Cuba Ambia

ORCID: 0000-0002-8940-8832

Cusco, Perú

2024



Metadatos

Datos del autor	
Nombres y apellidos	Raul Guevara Navarro
Número de documento de identidad	70031670
URL de Orcid	0009-0008-3185-948X
Datos del asesor	
Nombres y apellidos	Elisabett Mery Cuba Ambia
Número de documento de identidad	23960011
URL de Orcid	0000-0002-8940-8832
Datos del jurado	
Presidente del jurado (jurado 1)	
Nombres y apellidos	Luis Alberto Chihuantito Abal
Número de documento de identidad	23997606
Jurado 2	
Nombres y apellidos	Julio Cesar Valencia Garcia
Número de documento de identidad	23966117
Jurado 3	
Nombres y apellidos	Sdenka Cabellero Aparicio
Número de documento de identidad	23984715
Jurado 4	
Nombres y apellidos	Edo Gallegos Aparicio
Número de documento de identidad	23980069
Datos de la investigación	
Línea de investigación de la Escuela Profesional	Enfermería en estrategias sanitarias



“HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES QUE LABORAN EN EL MERCADO DE ABASTOS VINOCANCHON CUSCO, 2023”.pdf

por RAUL GUEVARA NAVARRO

Fecha de entrega: 19-mar-2024 11:27a.m. (UTC-0500)

Identificador de la entrega: 2324880368

Nombre del archivo:

_HÁBITOS_ALIMENTARIOS_E_ÍNDICE_DE_MASA_CORPORAL_EN_COMERCIANTES_QUE_LABORAN_EN_EL_MERCADO_DE_ABASTOS_VINOCANCHON_CUSCO_2023_.pdf
(1.52M)

Total de palabras: 23498

Total de caracteres: 127072

Dra. Elizabett Mery Cuba Ambia
ASESORA



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

“HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN
COMERCIANTES QUE LABORAN EN EL MERCADO DE ABASTOS
VINOCANCHON CUSCO, 2023”

Línea de investigación: Enfermería en estrategias sanitarias

Presentado por el Bachiller:

Raul Guevara Navarro

Orcid:0009-0008-3185-948X

Para optar al título profesional de:

Licenciado en Enfermería

Asesora: Dra. Elizabett Mery Cuba Ambia

ORCID: 0000-0002-8940-8832

Cusco, Perú

2024

Dra. Elizabett Mery Cuba Ambia
ASESORA



COMERCIANTES QUE LABORAN EN EL MERCADO DE ABASTOS VINOCANCHON CUSCO, 2023".pdf

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	vbook.pub Fuente de Internet	1%
3	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	1%
4	www.gacetaucayalina.com Fuente de Internet	1%
5	repositorio.unicach.mx Fuente de Internet	<1%
6	1library.org Fuente de Internet	<1%
7	upc.aws.openrepository.com Fuente de Internet	<1%
8	idoc.pub Fuente de Internet	<1%



Recibo digital

Este recibo confirma que su trabajo ha sido recibido por **Turnitin**. A continuación podrá ver la información del recibo con respecto a su entrega.

La primera página de tus entregas se muestra abajo.

Autor de la entrega: RAUL GUEVARA NAVARRO
Título del ejercicio: "HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ...
Título de la entrega: "HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ...
Nombre del archivo: _HÁBITOS_ALIMENTARIOS_E_ÍNDICE_DE_MASA_CORPORAL_E...
Tamaño del archivo: 1.52M
Total páginas: 101
Total de palabras: 23,498
Total de caracteres: 127,072
Fecha de entrega: 19-mar.-2024 11:27a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega... 2324880368

UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



TESIS

"HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN
COMERCIANTE QUE LABORAN EN EL MERCADO DE ABASTOS
VINOCANCHON CUSCO, 2023"

Línea de investigación: Enfermería en estrategias sanitarias

Presentado por el Bachiller:

Raul Guevara Navarro

Orcid:0009-0008-3185-948X

Para optar al título profesional de:

Licenciado en Enfermería

Asesora: Dra. Elizabett Mery Cuba Ambia

ORCID: 0000-0002-8940-8832

Cusco, Perú

2024

Dra. Elizabett Mery Cuba Ambia
ASESORA



AGRADECIMIENTO

A la Universidad Andina del Cusco por ser mi casa de estudios universitarios, de igual manera agradecer a mi Escuela Profesional de Enfermería, lugar de enseñanzas de calidad en formación integral con valores y principios.

A mi asesora Dra. Elizabett Mery Cuba Ambia y a mis dictaminantes Dr. Luis Alberto Chihuantito Abal, Mgt. Julio Cesar Valencia García. por su predisposición, paciencia y el apoyo brindado para la elaboración de la presente tesis y su culminación de esta.

A los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería por ser parte importante en mi formación académica, por compartir sus conocimientos durante toda mi etapa académica.

A la municipalidad de San Jerónimo y a la gerencia de desarrollo económico y administración del mercado de abastos Vinocanchón quienes apoyaron con la autorización de la presente investigación.

El tesista.



DEDICATORIA

A DIOS quien ilumina mi camino, por darme un día más de vida y nos da sabiduría, por darme esperanza y fuerzas cada día, por ayudarme a superar todos los obstáculos.

A mis padres por el apoyo emocional que me brindan día a día en la toma de decisiones y formándome por el buen camino.

A mis hermanos Reyna, Alex, Melissa, Elisabeth y mi sobrino Carlos quienes siempre me brindaron su apoyo en este proceso de mi vida.

Finalmente, a todos mis amigos, compañeros de trabajo y familiares que estuvieron en todo mi proceso de formación.

El tesista.



PRESENTACIÓN

Dra. Yanet Castro Vargas

Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina del Cusco.

Presente.

Pongo a vuestra disposición la tesis titulada **“Hábitos alimentarios e índice de masa corporal en comerciantes que laboran en el mercado de abastos Vinocanchón Cusco, 2023”** tomando en consideración el reglamento de grados y títulos de la Universidad Andina del Cusco, para optar al título profesional de licenciado en enfermería, conforme la ley universitaria vigente.

Bach. Raul Guevara Navarro.



RESUMEN

El presente estudio de investigación titulado “HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES QUE LABORAN EN EL MERCADO DE ABASTOS VINOCANCHON CUSCO, 2023”. Tuvo como **objetivo** identificar los hábitos alimentarios e índice de masa corporal en los comerciantes que laboran en el mercado de abastos Vinocanchón, Cusco, 2023. **Metodología:** fue descriptivo, diseño no experimental transversal y de enfoque cuantitativo. La muestra estuvo conformada por 216 comerciantes quienes cumplieron con los criterios de inclusión. La técnica fue la entrevista y la observación.

Los **resultados:** Las características generales de los comerciantes, el 44.4% tiene edades de 56 a 65 años. El 72.2% conforma el sexo femenino, el 87.5% tienen estudios secundarios, 48.6% son convivientes, el 50% trabaja más de 8 horas al día. En Los hábitos alimentarios, el 53.2% consume 3 alimentos al día, 40.7% consume sus alimentos en el puesto de trabajo, 41.2% consume alimentos guisados, el 38.4% desayuna antes de las 7am, el 44% almuerza entre la 1 y 2 pm, el 44.4% cena más de las 8 pm, con respecto al consumo de alimentos. El 37% casi nunca carnes rojas, 62.8% casi siempre consume pollo, el 39.8% casi nunca consume pescado, el 38% a veces consume lácteos y derivados, 75% casi siempre consume huevo , 34.7% a veces consume verduras , el 37% casi siempre consume frutas, 51.9% consume a veces menestras, 41.7% casi nunca consume frutos secos, 64.8% casi siempre consume carbohidratos, 61.6% casi siempre consume agua, 33.3% casi siempre consume gaseosas, 44.4% casi nunca consume alcohol, 48.1% a veces consume bebidas azucaradas no envasados, 44.4% a veces consume sal adicional, 61.1% casi siempre consumen golosinas y el 51.4% se encuentra en sobre peso.

Palabras clave: hábitos alimentarios e índice de masa corporal.



ABSTRACT

The present research study titled “DIETARY HABITS AND BODY MASS INDEX IN TRADERS WORKING IN THE VINOCANCHON CUSCO SUPPLY MARKET, 2023”. Its objective was to identify the eating habits and body mass index in merchants who work in the Vinocanchón food market, Cusco, 2023. Methodology: it was descriptive, non-experimental cross-sectional design and quantitative approach. The sample was made up of 216 merchants who met the inclusion criteria. The technique was interview and observation.

The results: The general characteristics of the merchants, 44.4% are between 56 and 65 years old. The female sex predominates with 72.2%, 87.5% of the merchants have secondary education, 48.6% are cohabitants. 50% work more than 8 hours a day. Eating habits, 53.2% consume 3 meals a day, 40.7% consume their meals at work, 41.2% consume stewed foods, 38.4% have breakfast before 7am, 44% have lunch between 1 and 2 pm, 44.4 % eat dinner after 8 pm, red meat 37% almost never, chicken 62.8% almost always, fish 39.8% almost never, dairy products and derivatives 38% sometimes, eggs 75% almost always, vegetables 34.7% sometimes, fruits 37% almost always, stews and/or derivatives 51.9% sometimes, nuts and/or derivatives 41.7% almost never, carbohydrates 64.8% almost always, water 61.6% almost always, soft drinks, 33.3% almost always, alcohol 44.4% almost never, beverages unpackaged sugary foods 48.1% sometimes, extra salt 44.4% sometimes, candy 61.1% almost always. The body mass index 51.4% is overweight.

Keywords: eating habits and body mass index.



ÍNDICE

Agradecimientos
Dedicatoria
Presentación
Resumen
Abstract
Índice de gráficos

CAPÍTULO I EL PROBLEMA

1.1 Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema	3
1.2.1 Problema general.....	3
1.2.2 Problemas específicos	3
1.3 Justificación.....	4
1.3.1 Conveniencia.....	4
1.3.2 Relevancia social.....	4
1.3.3 Implicancias prácticas	4
1.5.2 Delimitación temporal.....	5

CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación	6
2.1.1 Antecedentes internacionales	6
2.1.2 Antecedentes nacionales	7
2.1.3 Antecedentes locales	10
2.2 Bases teóricas	12
2.2 Definición de términos.....	30
2.3 Variables e indicadores	31
2.3.1 Identificación de variables	31
2.3.2 Variables implicadas	31
2.3.3 Variables no implicadas	31
2.4 Operacionalización de variables	32
2.4.1 Operacionalización de variables implicadas	32
2.4.2 Operacionalización variables no implicadas	36



CAPÍTULO III

MÉTODO

3.1 Alcance del estudio.....	38
3.2 Diseño de la investigación.....	38
3.3 Población.....	38
3.4 Muestra.....	38
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	40
3.6 Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	41
3.7 Análisis de datos.....	41

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Descripción de los hallazgos más relevantes y significativos.....	69
5.2 Limitaciones del estudio.....	69
5.3 Comparaciones crítica con la literatura existente.....	70
5.4 Implicancias del estudio.....	72
Conclusiones.....	73
Sugerencias.....	74
Referencias bibliográficas.....	75
Anexos.....	81



ÍNDICE DE GRAFICOS

NUMERO	DETALLE	PAG
N° 1	Características generales de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	43
N°2	Número de comidas principales de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	46
N° 3	Lugar donde de consumo los alimentos de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	47
N° 4	Tipo de preferencia de preparación de alimentos los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	48
N° 5	horario de consumo de alimentos principales “desayuno” de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	49
N° 6	horario de consumo de alimentos principales “almuerzo” los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	50
N° 7	horario de consumo de alimentos principales “cena” de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	51
N° 8	frecuencia de consumo de carnes rojas de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	52
N° 9	frecuencia de consumo de pollo de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	53
N° 10	Frecuencia de consumo de pescado y mariscos de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023.	54
N° 11	Frecuencia de consumo de lácteos o derivados (leche, queso, yogurt) de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023.	55
N° 12	Frecuencia de consumo de huevo (sancochado, escalfado o pasado) de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	56
N° 13	Frecuencia de consumo de verduras y hortalizas (acelga, berro, brócoli, zapallo, zanahoria, coliflor, etc.) de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	57
N° 14	Frecuencia de consumo de frutas (manzana, pera, naranja, piña, papaya, sandía, higo, etc.) de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	58



N° 15	Frecuencia de consumo de menestras (lentejas, frijoles, garbanzos) de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	59
N° 16	Frecuencia de consumo de frutos secos (almendras, avellanas, nuez, pasas) de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	60
N° 17	Frecuencia de consumo de carbohidratos (arroz, harinas, fideos, etc.) de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	61
N° 18	Frecuencia de consumo de agua (mates naturales, agua pura) de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	62
N° 19	Frecuencia de consumo de gaseosa de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	63
N° 20	frecuencia de consumo de alcohol (chicha, vino ron pisco) de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	64
N° 21	frecuencia de consumo de bebidas azucaradas no envasadas de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	65
N° 22	frecuencia de consumo de sal, adicional de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	66
N° 23	frecuencia de consumo de galletas, dulces, pasteles tortas, chocolates de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	67
N° 24	Índice de mase corporal de los comerciantes del mercado Vinocanchón, Cusco, 2023	68



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Los hábitos alimentarios son comportamientos conscientes, colectivos y repetitivos que llevan a las personas a seleccionar, consumir y utilizar ciertos alimentos o dietas en respuesta a influencias sociales y culturales. El proceso de formación de hábitos alimentarios comienza en casa. Se adquieren casi inconscientemente mediante la repetición, y el entorno social de las personas tiene un efecto profundo que aumenta con el tiempo.¹

La evaluación del estado nutricional permite identificar cambios nutricionales por exceso y deficiencia, permite enfoques diagnósticos adecuados. La evaluación del estado nutricional de un individuo permite conocer el grado en que la alimentación cubre las necesidades del organismo o, lo que es lo mismo, detectar situaciones de deficiencia o de exceso, el estado nutricional debe incluir evaluación nutricional, estudios antropométricos, índice de masa corporal y circunferencia abdominal.²

Los hábitos alimentarios ponen en riesgo el estado de salud de las personas, cuando hay una ingesta insuficiente de determinados nutrientes (vitaminas y minerales, fibra, agua) o una ingesta excesiva de otros (sal, azúcares, grasas, carbohidratos). El consumo excesivo de estos alimentos que no son recomendados por los nutricionistas, como las comidas rápidas, harinas refinadas; que se encuentran más en las pizzas, pastas, galletas y pasteles, alimentos que contiene alta concentración de grasas de origen artificial, bebidas energéticas, papas fritas (las cuales tienen alto contenido calórico), refrescos procesados y las carnes rojas; los que pueden alterar

¹Fundación española de nutrición disponible en: <https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,unas%20influencias%20sociales%20y%20culturales.>

²Pérez- A, Cruz M. Situación actual de la obesidad infantil en México. *Nutrición. Hosp.*2019 ;36(2): 463-469. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000200463&lng=es. E pub 2020. https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116.



la salud generando problemas estomacales, obesidad, diabetes, colesterol alto, triglicéridos elevados, enfermedades cardiovasculares y otros.³

En los países del mundo se observa un porcentaje alto de sobrepeso por el mal uso de alimentos altos en calorías y grasas que generan enfermedades como la hipertensión, diabetes, colesterol y otros que perjudican la salud de las personas, aproximadamente 795 millones de personas en el mundo no cuentan con la posibilidad de obtener alimentos suficientes en cuanto a cantidad y calidad, además, otras condiciones sociales, económicas, políticas y biológicas disminuyen la posibilidad de tener un hábito alimenticio saludable. Se promedia que esta situación presenta uno de cada nueve personas en el mundo, conforme el estudio realizado por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).⁴

Se encontró que los comerciantes que laboran en los mercados de abastos en el Perú, tienen malos hábitos alimenticios e ingieren en su mayoría comida chatarra por ser de fácil de adquirir y su bajo precio. Algunas de las causas son debido a que ellos presentan un bajo nivel socioeconómico y educativo.⁵

En el Cusco, el índice de masa corporal de los vendedores que laboran en los mercados de abastos en el año 2020 fue 26,2 kilogramos, supone que es una población con sobrepeso. En el 2020, el 36,6% de las personas de 15 años y más residentes en Cusco presentaron mayor sobrepeso que en el 2018 (33,9%). Según área de residencia, mayor en el área urbana (40,6%) que en la rural (31,0%). Según sexo, fue mayor en las mujeres que en los hombres (37,4% y 35,6%, respectivamente). Este índice es eminente en las mujeres que, en los varones, desarrollando un cúmulo de factores de riesgo que en la mayoría de los casos se

³Lizca J. Estado Nutricional, consumo de alimentos, percepción de alimentación saludable e imagen corporal en estudiantes de primer semestre de nutrición. Pontificia universidad javeriana.2019. disponible en: [LizcaPovedaJullyAndrea2019.pdf](#)

⁴Fonseca G; Quesada. A, Madeline Y, Cabrera E. La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. Multimed [Internet]. 2020 feb [citado 2023 Oct 04]; 24(1): 237-246. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1028-48182020000100237&lng=es.

⁵Rutti, R. estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado santa rosa de Jicamarca, durante el periodo de pandemia, lima 2022. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7704/T061_43548047_46594681_T.pdf?sequence=1



puede prevenir. Dentro estos factores destacan el consumo nocivo del alcohol, la ingesta de carbohidratos y la baja ingesta de frutas y verduras.⁶

En el distrito de San Jerónimo de la ciudad del Cusco se encuentra el centro de abastecimiento zonal “Vinocanchón”, construido en el año 1986, actualmente cuenta con mil ocho (1008) puestos de expendio de recursos de distintos productos dividido en dos sectores, mayoristas y minoristas, el cual solo novecientos ochenta y nueve (989) puestos están ocupados y distribuidos por secciones diferentes. Dicho comercio se realiza de forma permanente todos los días de la semana en el horario de 5 am hasta 6 pm, los comerciantes que laboran presentan una problemática de riesgos para su estado de salud, en su mayoría los comerciantes consumen alimentos ricos en grasas, carbohidratos y procesados. La ingesta continua de alimentos durante su jornada laboral se debe a que permanecen el mayor tiempo sentados hasta culminar con la jornada laboral. Dichos comerciantes desconocen las consecuencias del aumento de peso siendo la causa la ingesta de alimentos, las porciones y raciones consumidas, durante el día y como punto relevante refieren que no conocen su peso actual. Al acudir diariamente al centro de abastos se observó que los comerciantes tienen el hábito de ingerir alimentos de forma continua en su mayoría alimentos dulces y otros de gran contenido graso como frituras y otros. Siendo muy importante llevar a cabo esta investigación y contribuir con la población para una mejora de los hábitos alimentarios de los comerciantes del mercado de abastos de Vinocanchón.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1 PROBLEMA GENERAL

¿Cómo son los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal en los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón” Cusco, 2023?

1.2.2 PROBLEMAS ESPECÍFICOS

- ¿Cuáles son las características generales de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón” Cusco?

⁶ Enfermedades no transmisibles y transmisibles, Cusco. [Internet]. [citado 11 de septiembre de 2023]. Disponible en: https://encuestas.inei.gob.pe/endes/2020/departamentales_en/Endes08/pdf/Cusco.pdf.



- ¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón” Cusco?
- ¿Cuál es el índice de masa corporal de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón” Cusco?

1.3 JUSTIFICACIÓN.

1.3.1 CONVENIENCIA

La presente investigación es conveniente porque nos permitió conocer las características generales de todos los comerciantes, sus hábitos alimenticios y su índice de masa corporal, de esta manera poder prevenir los riesgos de su salud o poder mejorar su estado de salud.

1.3.2 RELEVANCIA SOCIAL

Con los resultados obtenidos los beneficiarios son todos los comerciantes, personal administrativo y todas las personas interesadas donde permitieron utilizar estrategias para tener información del estado de salud y sensibilizar a la población. La presente investigación buscó centrar precedentes y mejorar los conocimientos sobre los medios y cuidados de prevención.

1.3.3 IMPLICANCIAS PRÁCTICAS

El trabajo de investigación nos permite a identificar los posibles riesgos de salud. Con los datos obtenidos contribuye a proporcionar estrategias a las autoridades pertinentes sobre la prevención y promoción de los hábitos alimentarios saludables y el estado nutricional, a sí mismo se podrá comparar la misma información en diferentes lugares semejantes a la población.

1.3.4 VALOR TEÓRICO

La presente investigación ayudó aclarar y mejorar los conocimientos sobre los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal, los resultados obtenidos podrán generalizar con las demás personas que realizan la misma actividad, con la información obtenida podremos concretizar términos, a su vez servirá para futuras investigaciones asociadas a la problemática de salud.



1.3.5 UTILIDAD METODOLÓGICA

Los instrumentos que se utilizaron fue de elaboración propia del investigador y servirán de referencia para mejorar nuevos instrumentos y está susceptible a cambios, y realizar nuevos estudios en otros establecimientos similares a la presente investigación.

1.4 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

- Identificar los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal en los comerciantes que laboran en el mercado de abastos Vinocanchón, Cusco, 2023.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Describir las características generales de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón”, Cusco. 2023
- Mencionar los hábitos alimentarios de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón”, Cusco. 2023
- Determinar el índice de masa corporal de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón”, Cusco. 2023

1.5 DELIMITACIÓN DEL ESTUDIO.

1.5.1 DELIMITACIÓN ESPACIAL.

La presente investigación se realizó en el mercado de abastos Vinocanchón que está ubicado en el distrito de San Jerónimo del departamento del Cusco.

1.5.2 DELIMITACIÓN TEMPORAL.

La investigación se llevó a cabo durante los meses de agosto a diciembre del año 2023.



CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

2.1.1 ANTECEDENTES INTERNACIONALES

ACOSTA M, en la investigación “**HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADULTOS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI, ECUADOR, 2019– FEBRERO 2020**”.

Objetivo: Valorar la influencia de los hábitos alimenticios y cómo afecta al índice de masa corporal de los Adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi, Ecuador.

Metodología: En presente estudio es una investigación descriptiva-observacional en el cual participaron 118 individuos pertenecientes al Cantón salcedo, provincia de Cotopaxi y tenían un rango de edad de 35 a 59 años, este estudio se realizó con el fin de ver como los hábitos alimenticios afectaban al IMC de las personas, donde **resultados:** se observó que la mayoría de personas lleva malos hábitos alimenticios siendo las mujeres el grupo que más sobresale, de igual manera ocurre con el IMC, más de la mitad de la población encuestada sufre sobrepeso u obesidad, de los cuales las mujeres tiene la mayor prevalencia de sufrir obesidad y los hombres de padecer sobrepeso.⁷

PIMENTEL M. en la investigación “**FACTORES LABORALES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS JÓVENES**” EN QUERÉTARO - MÉXICO, 2022.”

Objetivo. Determinar los factores laborales asociados a sobrepeso y obesidad en adultos jóvenes.

Metodología, el tipo de investigación se basó en un estudio observacional, analítico y de corte transversal, la población estuvo conformada por 4272 pacientes adultos, con una muestra de 266 pacientes entre hombres y mujeres; los instrumentos utilizados fueron el cuestionario y el índice de masa corporal. Los **resultados** arrojaron que, identificaron como factores asociados al sobrepeso /

⁷ Acosta M, “Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi, Ecuador,2020”. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ec/bitstream/123456789/31094/2/TESIS%20Marcos%20Acosta.pdf>.



obesidad la jornada mayor a 50 horas semanales, la rotación de turno, el turno nocturno y el estrés laboral moderado y alto⁸

PAZ M, y otros. en su estudio “EVALUACIÓN ANTROPOMÉTRICA Y ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO MAYOR, ASOCIADO A LOS FACTORES DE RIESGO” CUBA. 2023

Objetivo: evaluar antropométricamente, y estado nutricional a los adultos mayores, asociado a los factores de riesgo, en el consultorio médico, del Policlínico Universitario "Pedro Borrás Astorga".

Método: El estudio fue observacional, descriptivo y de corte trasversal, durante el periodo de noviembre del 2020 a noviembre del 2021. El universo objeto de estudio estuvo representado por 123 adultos mayores, y la muestra de manera intencional, según criterios de inclusión y exclusión, quedó conformada por 110 adultos mayores. La información se almacenó en una base de datos en Microsoft Office Excel, se utilizaron los métodos de estadística descriptiva, frecuencia absoluta y frecuencia relativa, el método porcentual. Se calculó media y desviación estándar.

Resultados: existió una preponderancia de los adultos mayores entre 70-74 años, del sexo masculino. De las enfermedades asociadas, existe supremacía de los senescentes con hipertensión arterial. Valorando la evaluación antropométrica se aprecia una superioridad de los normopeso, con un pliegue tricípital en el 50 percentil, al igual que la circunferencia muscular del brazo.⁹

2.1.2 ANTECEDENTES NACIONALES

TUESTA S, CERNA H. En la investigación HÁBITOS ALIMENTARIOS, SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, LIMA - 2019.

Objetivo: Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el sobrepeso y la obesidad de los comerciantes del mercado 19 de enero, SJL.

Metodología: La investigación es de enfoque cuantitativo, diseño es no experimental, descriptivo y corte transeccional, correlacional causal contando con

⁸ Pimentel M. Factores laborales asociados a sobrepeso y obesidad en adultos jóvenes [Tesis para optar el Título de Médico Especialista en Medicina Familiar]. Querétaro, México: Pontificia Universidad Autónoma de Querétaro; 2022. Disponible en: <https://ring.uaq.mx/handle/123456789/3549>.

⁹ Paz M, León D. Suarez Y. “Evaluación antropométrica y estado nutricional del adulto mayor, asociado a los factores de riesgo” Cuba 2023. Disponible en: <https://www.familydoctor.com/index.php/MefAvila2023/2023/paper/view/401/523>



una población de 80 comerciantes entre los 18 años a 60 años de edad del mercado 19 de enero, SL. La técnica de recolección de datos fue la encuesta y el instrumento fue el cuestionario autocompletado, que está comprendido dos secciones, la primera con 21 preguntas sobre hábitos alimentarios y la segunda sección con 4 preguntas sobre actividad física.

Resultados: Del total de participantes se determinó que aquellos comerciantes que obtuvieron hábitos alimentarios inadecuados corresponden al 48% y 11% quienes tuvieron sobrepeso y obesidad respectivamente y sólo un 24% con diagnóstico nutricional normal tuvieron adecuados hábitos alimentarios. No se encontraron adecuados hábitos alimentarios en comerciantes con sobrepeso y obesidad en los comerciantes del mercado 19 de enero, SJL.¹⁰

VIDAL M. en su investigación **FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y OBESIDAD SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES ADULTOS DEL MERCADO LA MAGDALENA. AYACUCHO, 2023.**

El **objetivo** de la presente investigación fue determinar los factores asociados al sobrepeso y obesidad en comerciantes adultos del mercado La Magdalena de Ayacucho, 2023.

Metodología, no experimental, transversal y descriptivo. Para determinar los factores asociados se realizó una revisión bibliográfica y se utilizaron las técnicas de encuesta y medición antropométrica con sus instrumentos el cuestionario y cálculo de valores antropométricos, respectivamente. La muestra fue censal y conforme a los criterios de inclusión y exclusión, la población estuvo constituida por 214 comerciantes del mercado La Magdalena de Ayacucho. En cuanto a los **resultados** se resaltó que las categorías de peso de los comerciantes adultos del mercado La Magdalena fueron el 62.62% presentan la categoría de sobrepeso, seguido por un 21.49% de obesidad y el 15.89% presenta un rango normal de peso. Los comerciantes adultos del mercado La Magdalena que realizan ejercicio físico y presentan sobrepeso y obesidad son el 8.41% y el 2.80% respectivamente, en cuanto a los que no realizan ejercicio físico y presentan sobrepeso son el

¹⁰ Tuesta S, Cerna H. hábitos alimentarios, sobrepeso y obesidad en los comerciantes del mercado 19 de enero, lima - 2019. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/501/tesis%20Habitos.Alimentarios.pdf?seq=10>



54.21% y el 18.69% tiene obesidad. Los comerciantes que laboran menos de 8 horas diarias y presentan sobrepeso y obesidad son el 14.02% y el 4.67% respectivamente, en lo referido a los que laboran más de 8 horas diarias y presentan sobrepeso son el 48.6% y el 16.82% tiene obesidad. Los comerciantes que presentan una dieta alimenticia balanceada y sobrepeso son el 4.21%, y con obesidad el 3.27%, en cuanto a los que no tienen una dieta alimenticia balanceada y presentan sobrepeso y obesidad son el 58.41% y el 18.22%¹¹

CHURA K. En su investigación **CALIDAD DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN COMERCIANTES DEL MERCADO CENTRAL PUNO, 2020.**

Objetivo determinar la relación que existe entre calidad de vida y estado nutricional en comerciantes del Mercado Central Puno 2020.

Metodología de investigación fue de tipo descriptivo correlacional y con diseño transversal. La muestra estuvo conformada por 178 mujeres comerciantes mayores de 20 años. Para determinar el nivel de calidad de vida se aplicó la técnica de la encuesta con el Cuestionario WHOQOL-Abreviado, para evaluar el estado nutricional se utilizó la técnica antropométrica, el análisis de los datos se realizó con la estadística descriptiva y la verificación de la hipótesis con la Prueba estadística Chi Cuadrada con el nivel de significancia del 5%.

Los resultados de la calidad de vida de las comerciantes muestran que el 76,4% presentan calidad de vida regular, 14,0% mala calidad de vida y 9,6% calidad de vida buena. Entre tanto, al evaluar por dimensiones, con predominio encontramos al 77% de las comerciantes con regular calidad de vida, así mismo al 71,9% en relaciones sociales, en salud psicológica 70,8% en la salud general 59,6% y en el medio ambiente al 55,6%. Así mismo, los resultados al evaluar el estado nutricional muestran que el 42,1% presentan sobrepeso, 37,1% obesidad I, 12,4% obesidad II y 6,2% con estado nutricional normal. Al efectuar la relación de variables se obtuvo que 35,4% de comerciantes con sobrepeso presentan calidad de vida regular, así como el 33,7% con obesidad I, mientras el 6,7% de

¹¹ Vidal M. Factores asociados al sobrepeso y obesidad según el índice de masa corporal en comerciantes adultos del mercado la Magdalena. Ayacucho, 2023. Disponible. https://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/UNSCH/6244/1/TESIS%20FAR658_Gar.pdf.



comerciantes con obesidad II presentan mala calidad de vida y el 4,5% con estado nutricional normal tiene calidad de vida buena.¹²

2.1.3 ANTECEDENTES LOCALES

AUCCACUSI C. En su investigación **PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO, 2018.**

Objetivo: Investigar la prevalencia y los factores asociados al sobrepeso y obesidad en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2018.

Metodología: Estudio descriptivo, transversal y analítico, realizado en una muestra de 180 estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana-UNSAAC de entre 15 a 29 años en el mes de marzo del 2018. Se evaluaron factores sociodemográficos (sexo, edad, pareja actual, condición de trabajo y antecedente familiar de Enfermedad No Transmisible), factores académicos (modalidad de ingreso, año académico y desempeño académico) y factores del estilo de vida (actividad física, consumo de alcohol, alimentación, cigarrillo y otras drogas ilegales, tiempo de ocio, sueño y afrontamiento), para lo cual se utilizó el CEVJU-R (Cuestionario de Estilos de Vida de Jóvenes Universitarios). Se realizó pruebas de chi cuadrado y OR para identificar factores asociados.¹³

Resultados: La edad promedio fue de 21.5 años; el sexo masculino fue de 58.9%. El estado nutricional fue: El 1.7 % presento bajo peso, el 66.7% presento normo peso, el 27.8 % sobrepeso y el 3.9 obesidad. Los factores relacionados, estadísticamente significativa ($p < 0.05$) fueron: la práctica saludable de actividad física (OR= 0.216 con un IC 0.105-0.437), y la práctica saludable en la alimentación (OR=0.370 IC 0.193-0.711). **CONCLUSIONES:** La prevalencia de sobrepeso y obesidad fue 27.8 % y 3.9% respectivamente.

¹² Chura k. Calidad de vida y su relación con el estado nutricional en comerciantes del mercado central puno, 2020. Disponible: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16436/Chura_Alejo_Katherine_Liseth.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

¹³ Auccacusi C. Prevalencia y Factores asociados al sobre peso y obesidad en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.2018. disponible en: http://repositorio.unsaac.edu.pe/Prevalencia_y_Factores_asociados_al_sobre_peso_y_obesidad_en_estudiantes_de_medicina_de_la_Universidad_Nacional_de_San_Antonio_Abad_del_Cusco.html.



ACO, E. en el estudio **HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES INGRESANTES A LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO, 2018.**

Objetivo: De la investigación fue describir los hábitos alimenticios de los nuevos estudiantes que ingresan a la Universidad Andina del Cusco.

Metodología: La investigación corresponde al estudio descriptivo de diseño no experimental, cuantitativo. Se consideró 88 estudiantes seleccionados por medio de un muestreo no probabilístico por criterio; en el proceso de inclusión se tuvo en cuenta a estos estudiantes que tuvieron que adaptarse al pasar de la vida escolar a la vida universitaria.

Resultados: Se observó que los hábitos alimenticios de estos nuevos estudiantes no son nada adecuados, demostrando que el 31,8 % de ellos, solo a veces consume las tres comidas principales del día, el 38,6 % siempre desayuna, mientras que el 3,4 % ingresa a las aulas universitarias, siempre sin desayunar. En síntesis, los nuevos ingresantes no están informados de las consecuencias que puede generarles el no alimentarse adecuadamente; muchos solo ingieren alimentos, pero no se nutren. Ante las exigencias académicas de la universidad, ellos deben de adquirir hábitos alimenticios que les ayude a contrarrestar el desgaste físico y mental que les provoca la vida universitaria. El alimentarse no es igual a nutrirse, al no tener una adecuada organización sobre sus horarios, hace que muchos estudiantes tengan un desorden alimenticio o no respeten los horarios establecidos para la ingesta de sus alimentos, provocando que ellos se sientan agotados y atiendan las clases. Palabras clave: alimentación; estudiantes; nutrirse, agotamiento, hábitos¹⁴.

CHAMPI G. en su investigación **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA, SEÑOR DE HUANCA SAN SALVADOR - CALCA, CUSCO 2018.**

Objetivo Determinar la relación entre los hábitos alimentarios y el estado nutricional.

¹⁴ Aco E. Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco 2018. <https://repositorio.uandina.edu.pe/index.php/Yachay/article/view/81/72>.



Metodología. El estudio fue correlacional, prospectivo y transversal, la población estuvo conformado por 107 adolescentes. Se utilizó como técnica la entrevista y observación.

Resultados. Fueron dentro de las características generales de los adolescentes al 100% entre 12 a 17 años de edad; El sexo de los estudiantes el 50.5% corresponde al sexo femenino y el 49.5% al sexo masculino, 28.9% es el tercero o cuarto hijo en cada caso, y el 20.6% el primero. En el Desayuno el 43% consume 4 comidas, desayuno, refrigerio, almuerzo y cena, el 23,4%, toma el desayuno, refrigerio, merienda y cena que es la más adecuada, el 15,0% toman desayuno, refrigerio y cena. El 36,4% consume te o café con pan y el 12,1% consume jugo de frutas y tortilla de verduras con pan. En el almuerzo el 44,9% de ellos consume sopas, el 29% indica que comen guisos. El 41,1%, consume fruta a veces el 1.9% nunca. El 45,8% de los adolescentes presenta un nivel de hábitos alimentarios regular, el 27,1% bueno y malo respectivamente. El 71% de los estudiantes presentan un estado nutricional normal, con presencia de sobrepeso 13,1%, delgadez 11,25 y 4,7% obesidad. El 71% presenta una talla normal, el 18,7% baja y el 10,3% alta. Relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según IMC el 27.1% presenta buenos hábitos alimentarios y estado nutricional normal. En relación entre hábitos alimentarios y estado nutricional según T/E el 25,2% tiene buenos hábitos alimentarios y talla normal para la edad.¹⁵

2.2 BASES TEÓRICAS

ALIMENTACIÓN. Es el consumo regular de alimentos, que proporcionan nutrientes como por ejemplo hidratos de carbono, proteínas y grasas; entre otras sustancias como vitaminas, fibras minerales y líquidos necesarios para conservar el desarrollo y funciones del cuerpo. La alimentación va desde la disponibilidad de alimentos, producción, comercialización, hasta la ingestión de los alimentos. La alimentación constituye uno de los factores más indispensables en el estilo de vida. Una buena alimentación es la práctica de hábitos alimentarios saludables. La alimentación está determinada por factores importantes como por ejemplo el acceso

¹⁵ Champi G. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los adolescentes en la institución educativa mixta, Señor de Huanca San Salvador - Calca, Cusco 2018. Disponible en: <https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/1862/RESUMEN.pdf?sequence=1&isA>



a ellos y estos a su vez por el costo del mercado y además por el factor social como la cultura la familia, entre otras.¹⁶

HÁBITOS ALIMENTARIOS. Los hábitos alimentarios son la selección de la cantidad, calidad y métodos de preparación de los alimentos que consume una persona. Se consideran acciones colectivas y repetitivas que son más o menos conscientes y que en la mayoría de los casos llevan a las personas a elegir, preparar y consumir, y que configuran socialmente determinados alimentos o menús, lo considera parte separada de las prácticas y prácticas culturales y religiosas. está influenciado por las personas afectadas. Debido a varios factores socioeconómicos, culturales y geográficos.¹⁷

Los hábitos alimentarios lo definieron como costumbres adquiridas a lo largo de la vida por los adultos mayores los cuales actúan en su alimentación. Generalmente los hábitos son formados inconscientemente, dándose inicio en la infancia. Pues mantener una dieta moderna, equilibrada, es la mejor forma de gozar de una buena salud. La dieta debe ser variada y debe contener el conjunto de grupos alimentarios y en porciones adecuadas para proveer las necesidades nutritivas y energéticas, más si se está en la etapa de la tercera edad; ya que el organismo funciona al igual que la primera etapa.¹⁸

El hábito alimentario, también denominado como dieta alimentaria, es el agregado de sustancias alimentarias que se consumen para así formar prácticas o comportamientos de forma nutricional de los individuos y ello forma parte de su estilo de vida. Al mismo tiempo conforman la cultura de la población, y en éstos, predominan factores ajenos a los alimentos propiamente dichos, también a los consejos nutricionales como el poder adquisitivo, la producción, la accesibilidad de los productos, y el marketing publicitario de los medios de comunicación, entre otros.¹⁹

¹⁶ Pariona R. Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7704/T061_43548047_4659468_1_T.pdf?sequence=1

¹⁷ Cervera F. Hábitos Alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutrición Hospitalaria. Redalib 2015.

¹⁸ Sucre M De, Rural Á. Estudio del estado nutricional en adultos mayores. [Accesado 22 marzo 2016]. Disponible en: <http://www.helpegela.org/silo/files/estudio-de-nutricin-pam-bolivia.pdf>.

¹⁹ Carbajal C, Duperly J, Gempeler J, Kattah W, Llano M, Zundel N. Obesidad: un enfoque integral. *Revista de Nutrición Hospitalaria*; 2020.



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es aquella que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana, la alimentación variada asegura la incorporación y aprovechamiento de todos los nutrientes que necesitamos para vivir saludablemente. Llevar una dieta equilibrada, variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras. Necesidades energéticas y nutritivas acompañada de la práctica de ejercicios físico para estar sano.²⁰

La alimentación es consumir de forma regular alimentos para proporcionar nutrientes (hidratos de carbono, grasas y proteínas) y otras sustancias (fibra, vitaminas y minerales y líquidos) para mantener el desarrollo y las funciones del cuerpo”. “Una alimentación será saludable, si la cantidad y calidad de nutrientes y sustancias es adecuada para las necesidades de cada persona que con la actividad física regular se procura la salud mental y así el bienestar conjunto del cuerpo”. Para que una dieta se considere saludable, debe ser: • VARIADA • SUFICIENTE • EQUILIBRADA • HIGIÉNICA • SATISFACTORIA “Es variada y suficiente cuando tiene todos los nutrientes y sustancias imprescindibles para el organismo en cantidad y calidad suficiente para cubrir las necesidades calóricas y nutritivas.²¹

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA.

Una dieta es equilibrada cuando los nutrientes pueden mantener la salud y satisfacer las necesidades energéticas del cuerpo. Equilibrado significa que los elementos deben estar en proporción entre sí para satisfacer las necesidades del cuerpo. Existe evidencia suficiente de que la dieta mediterránea reduce la morbilidad y la mortalidad por enfermedades no transmisibles y es una de las dietas recomendadas. Estos incluyen una alta ingesta de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras y frutos secos), un consumo frecuente de legumbres y cereales integrales, una ingesta moderada de pescado, carnes blancas y productos lácteos, y una baja ingesta de sal y carnes rojas, o comer. carne menos procesada. y alimentos con azúcar agregada. Una dieta equilibrada no significa comer mucho, tan importante es la cantidad como la calidad. Es importante recordar que no se puede

²⁰ Cabezeulo G, Frontera P. Alimentacion saludable, preguntas casos y dietas. Ediciones desde zero rialps,a, Madrid.2020.

²¹ Ministerio de Salud. Alimentación saludable. MINSA; 2019.Citado el, 26, febrero. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/819459-mejora-tu-salud-con-una-alimentacion-saludable->



vivir una vida sana comiendo sólo una pequeña cantidad de alimentos. La variedad es ideal desde el punto de vista de la salud, ya que permite disfrutar de la riqueza de diferentes sabores, olores y aromas. De hecho, comer y beber forman parte de los placeres de la vida, y la gastronomía, por supuesto, no contradice las recomendaciones nutricionales y de alimentación saludable. Una dieta es equilibrada cuando los nutrientes pueden mantener la salud y satisfacer las necesidades energéticas del cuerpo. Equilibrado significa que los elementos deben estar en proporción entre sí para satisfacer las necesidades del cuerpo. Existe evidencia suficiente de que la dieta mediterránea reduce la morbilidad y la mortalidad por enfermedades no transmisibles y es una de las dietas recomendadas. Estos incluyen una ingesta elevada de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras y frutos secos), un consumo frecuente de legumbres y cereales integrales, una ingesta moderada de pescado, carnes blancas y productos lácteos, y una ingesta baja de sal y carnes rojas, o comer. carne menos procesada. y alimentos con azúcar agregada. Una dieta equilibrada no significa comer mucho, tan importante es la cantidad como la calidad. Es importante recordar que no se puede vivir una vida sana comiendo sólo una pequeña cantidad de alimentos. La variedad es ideal desde el punto de vista de la salud, ya que permite disfrutar de la riqueza de diferentes sabores, olores y aromas. De hecho, comer y beber forman parte de los placeres de la vida, y la gastronomía, por supuesto, no contradice las recomendaciones nutricionales y de alimentación saludable. Una dieta es equilibrada cuando los nutrientes pueden mantener la salud y satisfacer las necesidades energéticas del cuerpo. Equilibrado significa que los elementos deben estar en proporción entre sí para satisfacer las necesidades del cuerpo. Existe evidencia suficiente de que la dieta mediterránea reduce la morbilidad y la mortalidad por enfermedades no transmisibles y es una de las dietas recomendadas. Estos incluyen una alta ingesta de alimentos de origen vegetal (frutas, verduras y frutos secos), un consumo frecuente de legumbres y cereales integrales, una ingesta moderada de pescado, carnes blancas y productos lácteos, y una baja ingesta de sal y carnes rojas, o comer. carne menos procesada. y alimentos con azúcar agregada. Una dieta equilibrada no significa comer mucho, tan importante es la cantidad como la calidad. Es importante recordar que no se puede vivir una vida sana comiendo sólo una pequeña cantidad de alimentos. La variedad es ideal desde el punto de vista de la salud, ya que permite disfrutar de la riqueza de diferentes sabores, olores y aromas. De hecho, comer y beber forman parte de los placeres de la vida, y la



gastronomía, por supuesto, no contradice las recomendaciones nutricionales y de alimentación saludable.²²

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

La recomendación nutricional para la población debe ir orientadas a lograr una dieta ordenada y equilibrada, acorde con sus requerimientos nutritivos, y a generar practicas más adecuadas de alimentación, la comida que no se debe dejar de tomar es el desayuno, pues es la primera alimentación después de un ayuno prolongado. Es aconsejable restringir la ingesta de jugos azucarados, bebidas gaseosas y en lo posible cambiarlos por jugo de fruta natural.²³

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 20% de los trabajadores son más productivos a través de una alimentación saludable, lo que ayuda a mantener la salud física y mental, mejorar el desempeño laboral y reducir las bajas por enfermedad. hábitos alimentarios poco saludables. A continuación, te presentamos recomendaciones para una alimentación saludable en el trabajo.

1. **Elegir alimentos propios de la región.** - Para lograr una buena nutrición es fundamental la preparación de menús balanceados considerando el aspecto nutricional, gustos y preferencias de quien los consumirá. Una dieta agradable y de bajo costo debe incluir alimentos que se producen en cada región. Sea maca, quinua, maíz morado, anchoveta o lúcuma siempre existirán alternativas que hagan más sabroso el menú. El Cusco es una de las regiones con mayor biodiversidad del Perú y una auténtica despensa alimentaria, ya que en sus fértiles tierras se siembran y cosechan desde tiempos ancestrales diversos cultivos de alta calidad nutricional, por lo que son considerados super alimentos que ayudan a mejorar el funcionamiento del organismo y fortalecen el sistema inmune frente a las enfermedades. Entre los cultivos que destacan por su extraordinaria calidad, que les ha conferido incluso la distinción como productos con denominación de origen, están el **café** y el **maíz blanco gigante**. A ellos se suman otros

²² Goyes B. Estado nutricional y factores de riesgo de malnutrición en niños del centro de desarrollo infantil comunitario Guagua pinitos, de Quito [Tesis de grado para optar el título de Licenciada en Nutrición y salud comunitaria] Ecuador: Universidad técnica del norte; 2018. Recuperado a partir de: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9919/2/06%20NUT%20325%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>.

²³ Oliveira M, Arceno S. Comparaciones y recomendaciones sobre alimentación saludable. Saude publica. Quito, 2010.



alimentos emblemáticos que apuntan a lograr ese reconocimiento que respalda su potencial exportador, como el cacao, la kiwicha, entre otros²⁴.

2. Consumir alimentos ricos en fibra. - La fibra es un carbohidrato no digerible, con propiedades muy beneficiosas para la salud. Por su capacidad para absorber y retener agua hace que aumente el bolo fecal y contribuye a evitar el estreñimiento, Existen dos tipos de fibra:

- **Fibra soluble.** Se disuelve en agua. Ayuda a bajar el colesterol y a mejorar el control del azúcar en la sangre. Asimismo, hace que el proceso digestivo sea lento. Se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, las lentejas y algunas frutas y verduras.
- **Fibra insoluble.** No se disuelve en agua. Este tipo de fibra acelera el paso de los alimentos en el estómago y en los intestinos. Se encuentra en el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. La ingesta diaria recomendada de fibra para adultos entre 19 y 50 años de edad es de 38 gramos al día para hombres y 25 gramos al día para mujeres. Con solo introducir frutas o verduras en las comidas principales no se hará difícil alcanzar la cantidad de fibra diaria.

Los beneficios de la fibra son los siguientes: aporta volumen a la dieta, lo que provoca que te sientas lleno más rápidamente y te permite perder peso o mantener un peso saludable. Asimismo, la fibra colabora estrechamente con la flora intestinal, conjunto de bacterias que viven en el intestino y que son las encargadas de procesar algunos alimentos difíciles de digerir. Forman un ecosistema complejo que se autorregula y se mantiene en equilibrio.

VERDURAS Y LEGUMBRES

Las verduras y legumbres son una buena fuente de fibra. Las que proporcionan más fibra son las siguientes:

- **Frejoles.** Son uno de los alimentos que más fibra pueden aportar. De cada 100 gramos, 19.7 son fibra.

²⁴ Andina, Agencia Peruana de noticias, Los cultivos emblemáticos del cusco. 25 de junio del 2021. Citado el:28 de agosto del 2023. Pag. 1; Disponible en: <https://andina.pe/Agencia/noticia-maiz-gigante-cultivos-emblematicos-cusco-850580.aspx>.



- **Arvejas.** Son otro tipo de legumbres altamente ricas en fibra. De cada 100 gramos, 16.7 son fibra.
- **Soya.** La soja cada vez cumple un papel más importante en la dieta. Este alimento aporta, por cada 100 gramos, unos 15.7 de fibra.
- **Garbanzos.** Otra legumbre que forma parte de la lista como alimento con un alto nivel de fibra. Incluye unos 14.9 gramos por cada 100 gramos de alimento.
- **Lentejas.** Con las legumbres como alimento estrella de esta lista, las lentejas son otra de las opciones que permite incluir la fibra en nuestra dieta. De cada 100 gramos, 9.7 son fibra.

FRUTAS

Las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra. Es recomendable un consumo frecuente de frutas enteras, ya que los zumos aportan sólo vitaminas y minerales y carecen de la mayor parte de la fibra que aporta la fruta entera. Aporte nutricional de las frutas son:

- Bajo aporte calórico.
 - Libres de grasas.
 - Aportan vitaminas, minerales y fibra dietética.
 - Aportan fitoquímicos (acción antioxidante)
-
- **Membrillo.** Este alimento, que tradicionalmente forma parte postres y platos dulces, también puede combinarse con alimentos salados. Tiene un alto contenido en fibra. Aporta 6.4 gramos de cada 100 gramos.
 - **Palta.** Este alimento es una fuente de grasas saludables, minerales y vitaminas, pero también es rico en fibra. Cuenta con 6.3 gramos de cada 100.
 - **Plátano.** Es una fruta que puede resultar idónea para comer entre horas. Además de su aporte energético y de ser fuente de vitaminas y minerales, cuenta con 3.4 gramos de fibra por cada 100.

GRANOS



- **Salvado de trigo.** El salvado es la capa más externa del trigo. Es la fuente más importante de fibra insoluble. Proporciona 40 gramos de fibra por cada 100 y se puede añadir al yogurt, la leche o una macedonia de frutas.
- **Semilla de chía.** Es usado estos últimos años por sus propiedades nutricionales y otorga 35 gramos de fibra por cada 100 gramos de esta semilla.
- **Avena.** Es un cereal equilibrado que permite complementar cualquier dieta. Su alto contenido en fibra, 10.6 de cada 100 gramos, hace de ella una buena elección para incluir en los desayunos o postres.
- **Trigo.** Otro tipo de cereal esencial. El trigo, incluido en alimentos que forman parte de la dieta diaria sin que nos demos cuenta, tiene un alto contenido en fibra: unos 10.3 gramos de cada 100.
- **Quinoa.** Uno de los alimentos estrella de los últimos años también es rico en fibra, ya que, por cada 100 gramos, proporciona 7 de este nutriente.²⁵

CONSUMO DE PROTEÍNAS.

La proteína es uno de los tres nutrientes más importantes que nos aportan los alimentos. Tienen funciones estructurales diferentes a las de los otros dos macronutrientes. La carne de pollo es una fuente de proteína que el cuerpo humano utiliza fácilmente, está disponible en el mercado y es económica. Proteínas: Las proteínas son el componente principal de las células. Son cadenas de diferentes tamaños y sus enlaces se llaman aminoácidos. Hay 20 aminoácidos diferentes, 8 de los cuales se consideran esenciales porque el cuerpo no puede producirlos y por tanto debe obtenerse a través de los alimentos. Diferentes combinaciones de aminoácidos crean diferentes proteínas, cada una con una función específica. Las principales funciones de las proteínas son la formación y regeneración de tejidos, así como la reparación continua de tejidos para promover el crecimiento. A esto se le llama "función estructural o plástica" de la proteína. Esta función separa las

²⁵ Serrano M. Alimentos ricos en fibra que debes consumir. Oncosalud. Lima 2022. Citado el: 15 de septiembre 2023. Disponible en: <https://blog.oncosalud.pe/los-alimentos-ricos-en-fibra-que-debes-consumir>



proteínas de las grasas y los carbohidratos y su función principal es proporcionar energía al organismo. Sin embargo, si no podemos proporcionar a nuestro cuerpo suficiente energía a través de carbohidratos y grasas, parte de la ingesta de proteínas puede usarse para producir energía. Para evitar este "desperdicio de proteínas", es necesario aportar en la dieta una cantidad razonable y armoniosa de diferentes nutrientes. Además de las funciones de plasticidad, las proteínas actúan como hormonas (mensajeros químicos cuya finalidad es influir en otras funciones celulares), enzimas (catalizadores de reacciones químicas) y participan en el transporte de sustancias a través de la sangre y otros fluidos corporales. En el caso de los aminoácidos, tienen sus propias funciones: algunos actúan como neurotransmisores, otros son precursores del material genético (ADN y ARN), etcétera. Los alimentos en los que encontramos proteínas son los piensos para animales, que son fuentes de proteínas con un alto valor biológico porque contienen aminoácidos y son de fácil digestión. Estos incluyen pollo, ternera, cerdo y otros animales, mariscos, leche, queso, yogur y huevos.²⁶

CONSUMO DE CARNES ROJAS.

Dentro de los beneficios más importantes, podemos encontrar que la carne aporta a la dieta proteínas, vitaminas y minerales esenciales para la salud. Las carnes rojas son una de las principales fuentes de Vitamina B12. Esta vitamina, al igual que las otras del complejo B, es importante para el metabolismo de proteínas; ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central. carne de res aporta hierro, el cual es vital para muchos procesos del cuerpo y, como componente de la hemoglobina, es esencial para mantener un adecuado transporte de oxígeno en la sangre. Cualquier deficiencia de éste, por mínima que sea, puede tener un impacto negativo en la salud.²⁷

CONSUMO DE POLLO

La carne de pollo es una fuente de proteína de alto valor biológico, al ser rica en aminoácidos esenciales como lisina, a su vez, es fuente de niacina, hierro, zinc,

²⁶ Fernandez M, Rainieri M. Importancia de las proteínas en la alimentación. Cincap. Lima.marzo,2019. Disponible en: <https://www.cincap.com.ar/wp-content/uploads/2019/03/2019-Art%C3%ADculo-Importancia-de-las-prote%C3%ADnas-en-la-alimentaci%C3%B3n.pdf>.

²⁷ Corbin J. "10 alimentos con alto contenido en zinc". Psicología y Mente. Fecha de consulta: 17 octubre 2022. Disponible en: <https://comecarne.org/beneficios-del-consumo-de-carnes-rojas/#:~:text=Las%20carnes%20rojas%20son%20una,mantenimiento%20del%20sistema%20nervioso%20>



fósforo y potasio. Además, aporta bajos contenidos de ácidos grasos saturados, altos valores de ácidos grasos monoinsaturados y una adecuada cantidad de ácidos grasos de las familias omega 6 y omega 3. Tiene la ventaja de que, más del 70 % del tejido adiposo es de fácil remoción, lo cual no sucede con los cortes de otros animales. Se debe tener en cuenta que la piel del pollo está compuesta en gran parte por tejido conectivo y la grasa se almacena debajo de la piel, por lo que al eliminar la piel se descarta también la grasa que se encuentra unida a ella. Sin embargo, si bien la grasa debajo de la piel tiene ácidos grasos saturados también tiene cantidades considerables de ácidos grasos monoinsaturados y su contenido de colesterol es muy bajo con relación a la cantidad que contiene la carne, pues este tipo de grasa se almacena principalmente en el músculo y las vísceras del pollo.²⁸

CONSUMO DE PESCADO Y MARISCOS

El pescado es un alimento rico en proteína, pero bajo en calorías, grasa total y grasa saturada cuando se compara con otros alimentos con alta proteína. Con niveles altos de vitaminas y minerales, el pescado ofrece numerosos beneficios nutricionales. Estudios recientes han demostrado que el consumo de pescado/marisco puede disminuir el riesgo de ataque cardíaco, de derrame y de hipertensión. El pescado también provee nutrientes esenciales para el desarrollo de infantes y niños.

El pescado es una fuente de proteína completa con amino ácidos esenciales para un desarrollo adecuado. Una porción de 4 onzas de pescado o mariscos provee alrededor de 30- 40% del promedio de proteína recomendado diario. La proteína en el pescado es también más fácil de digerir ya que el pescado tiene menos tejido conectivo que la carne roja o de ave. Grasa y colesterol El pescado es bajo en grasa total y grasa saturada. La mayoría del pescado y mariscos contiene menos del 5% de grasa total y hasta los pescados más grasos como la macarela y el salmón King, tienen menos del 15% de grasa. Además, la gran mayoría de la grasa en el pescado es poliinsaturada e incluye los ácidos grasos omega- 3 que presentan beneficios adicionales para la salud. Los omega- 3 son ácidos grasos esenciales para el desarrollo humano. El cuerpo no los produce en suficiente cantidad y deben adquirirse en la dieta Los ácidos grasos EPA y DHA reducen el riesgo de enfermedades del corazón y contribuyen al desarrollo de cerebro y visión en

²⁸ Martínez T. Conocimientos y opiniones sobre la carne de pollo de dos comunidades rural urbana de Costa Rica. Mayo. 2010. Actualizado el junio 2020. Disponible en: <https://www.repositorioandino.org/pdf/rcsp/v19n1/a02v19n1.pdf>.



infantes. El ácido omega- 3 alfa- linoléico (ALA) de origen vegetal es un precursor de DHA y EPA, pero con tasas de conversión de menos del 10% no presenta los beneficios de omega- 3s de pescado. Las organizaciones de la salud de los EEUU recomiendan 250 mg de EPA/DHA al día. La American Heart Association recomienda 1000 mg de EPA/DHA al día para pacientes con enfermedad coronaria. Pescado con niveles medianos y altos de ácidos grasos omega- 3 incluyen peces marinos como el salmón, arenque, macarela y sardinas.²⁹

CONSUMO DE GASEOSAS

El consumo de refrescos es una bebida carbonatada, aromatizada, carbonatada y no alcohólica, cuyo consumo afecta principalmente a los niños, quienes cada vez más consideran el líquido como parte de su dieta diaria y no como un uso ocasional. Los niños quienes cada vez más consideran el líquido como parte de su dieta diaria y no como un uso ocasional. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo diario de refrescos, debido a su alto contenido en azúcar, corre el riesgo de sufrir obesidad y daños dentales permanentes. Las bebidas procesadas como los refrescos no sólo sacian la sed, sino que también la aumentan debido a su alto contenido de azúcar. "Beber bebidas gaseosas equivale a unas 6 cucharaditas de azúcar en un vaso de 250 ml", advierten nutricionistas del Instituto Nacional de Salud (INS). Pero los refrescos y las gaseosas no son los únicos alimentos azucarados dañinos para la salud infantil, también los son las golosinas, los postres y productos de confitería con un alto contenido en azúcar y grasas, poco nutritivos para el crecimiento y desarrollo.

BEBER AGUA.

EL Ministerio de Salud (Minsa) destaca los beneficios de beber agua diariamente para promover una vida física y mental saludable. Ayuda a prevenir enfermedades porque beber agua elimina las toxinas y evita que las bacterias infecciosas colonicen el cuerpo. También promueve una piel sana ya que la hidrata y ayuda en la regeneración celular. También se puede utilizar como herramienta de control de peso porque no contiene calorías ni azúcar. También asegura el funcionamiento normal de órganos como el hígado, los riñones, el sistema digestivo y el sistema

²⁹ Cohen JT, Bellinger DC, Connor WE, quantitative risk-benefit analysis of changes in population fish consumption. American Journal of Preventive Medicine. 2005; 29:325-33. Disponible en: <https://colab.ciencias.edu.pe/uploads/pdf/Fullet%20professional.pdf>.



inmunológico. **Consumir frutas y verduras frescas.** Estos alimentos aparte de ser agradables al paladar, por sus antioxidantes previenen el envejecimiento de las células y ofrecen un alto contenido en vitaminas, necesarias para el organismo; por lo que se recomienda comer entre 5 y 6 raciones diarias.

Es importante recordar que en países en desarrollo donde el 12.9 % de la población presenta desnutrición, tal como lo señala el Programa Mundial de Alimentos, promover una alimentación saludable es un aspecto básico pues permite que más personas estén informadas y tomen conciencia acerca de la importancia de este tema.³⁰

CALIDAD DE ALIMENTACIÓN.

Cuando hablamos de calidad de alimentos, nos referimos al conjunto de cualidades que son aceptadas o valoradas por el consumidor (es decir nosotros mismos). Estas cualidades incluyen tanto las percibidas por lo sentidos (sabor, olor, color, textura, forma y apariencia) así como también las higiénicas y nutricionales.³¹

NUMERO DE COMIDAS.

El número de alimentos principales son 3 a 5 comidas: desayuno, media mañana, comida y cena. No obstante, la actividad, tipo de trabajo, horarios, pueden marcar unas necesidades distintas, que siempre deberíamos tener en cuenta, al igual que la situación personal en cuanto al estado de salud como enfermedades no transmisibles como:(diabetes, hipertensión, enfermedades cardiacas).³²

HORARIO DE ALIMENTACIÓN.

Se debe mantener un horario de alimentación, lo que contribuye a prevenir problemas intestinales y de malnutrición. Al trascurrir muchas horas entre una comida y otra el apetito es mayor y aumenta considerablemente la ingesta de

³⁰ Alimentación saludable rev: consejos saludables, para una buena alimentación: Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-sigue-estos-consejos-para-tener-una-alimentacion-saludable-el-trabajo-728837.aspx>.

³¹ Calidad de alimentación y hábitos alimentarios. Alimentación Saludable. UNNOBA. 2020. Paginas; 6. Disponible en: https://www.unnoba.edu.ar/wp-content/uploads/2020/05/03_Alimentaci%C3%B3n-saludable-clase-15-Calidad-de-alimentos.pdf.

³² Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela Carina. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 Ago [citado 2023 Oct 13]; 46(4): 400-408. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182019000400400&lng=es.



alimentos, lo que puede influir en el incremento de peso. La alimentación es tan importante que puede condicionar el estado de salud y el desarrollo del ser humano. Además, el problema asociado a la alimentación del adulto mayor puede llegar a causar enfermedades muy importantes. Por ejemplo: un exceso de grasas saturadas puede provocar enfermedades cardíacas o algunos tipos de cáncer, la ingestión excesiva de calorías puede provocar hipertensión o la falta de calcio predispone a la osteoporosis.³³

a) Desayuno: Un buen desayuno se define como una equilibrada combinación de lácteos, pan, cereales y frutas variadas que combinadas representan el 30% de los nutrientes que necesitas diariamente el organismo para funcionar correctamente durante el día. Así mismo, un desayuno completo está ligado a un mejor rendimiento físico y psíquico. Está comprobado que desayunar poco y mal, hace disminuir las funciones del cerebro; las consecuencias más directas a la falta de glucosa, son: la poca concentración, poca memoria y una fácil irritabilidad. El desayuno debe incluir básicamente tres grupos de alimentos.³⁴

1.- Cereales corresponden al pan, cereales de desayuno y galletas. El pan, sobre todo integral, es un alimento ideal y casi imprescindible en el desayuno, por su alto contenido de hidratos de absorción lenta, fibra, sales minerales y vitamina del grupo B. Una opción sobresaliente es añadirle un poco de aceite de oliva, que mejora grandemente la calidad.

2.- Lácteos. Se denomina productos lácteos a los alimentos como la leche, yogur, queso. Los productos lácteos aportan fundamentalmente proteínas y aseguran la cantidad diaria necesaria de calcio. Así mismo, contiene vitamina A, D y vitaminas del complejo B, estos alimentos aportan diferentes cantidades de proteínas, grasas y minerales. En caso de obesidad pueden tomarse desnatados con los que el aporte de grasa es mucho menor y enriquecidos para que no pierdan sus beneficios.³⁵

3.- Fruta es rica en hidratos de carbono de adsorción rápida, agua, minerales y fibra. Además, es una estupenda forma de proporcionar a nuestro organismo la dosis

³³ Oliveira M, Arceno S. Comparaciones y recomendaciones sobre alimentación saludable. Salud pública. Online.2019.

³⁴ García M. Desayuno Equilibrado. Universidad Miguel Hernandez. España. Disponible en: <https://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/desayuno.pdf>

³⁵ Instituto Nacional de Estadística e informática. Consumo de alimentos y bebidas.2018. Citado:08/10/2023. Disponible en:

https://www.inec.org.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1028/cap01.pdf



diaria de vitaminas que necesita y en especial vitamina C. En forma de zumos, que para que no pierdan todas sus propiedades deben ser recién exprimidos. Especialmente aconsejable en el zumo natural de naranja al comenzar el día, recién exprimida, y que además del aporte de vitamina C, ayuda a regular nuestro intestino y refuerza las defensas de nuestro organismo. La fruta entera proporcionada una cantidad de fibras que no aporta el zumo. Verde, amarillo, naranja, rojo o púrpura: las frutas y verduras nos mantienen sanos y añaden variedad, sabor y textura a nuestras dietas. Aunque coma arroz o pan todos los días, es probable que usted varíe los tipos de frutas y verdura que consume. Una dieta monótona no solo es poco saludable para nosotros: también es poco saludable para el planeta porque da lugar a monocultivos y a la pérdida de biodiversidad.³⁶

b) Almuerzo: Resulta de vital importancia que el desayuno tenga un nivel importante de nutrientes y que sea equilibrado ya que su ausencia puede ser perjudicial para el almuerzo pues un consumo de nutrientes exagerado en el almuerzo puede provocar, a larga, sobrepeso. Siendo necesario que el almuerzo contenga los nutrientes que aportan los diferentes grupos de alimentos, frutas, verduras, cereales, carnes, lácteos, etc.; de una forma equilibrada.

Consumos de carnes rojas: Es rica en proteínas de buena calidad y, sobre todo, es una excelente fuente de hierro que contribuye a prevenir o controlar estados de anemia. También aporta potasio, fósforo, zinc y vitaminas del complejo B. Además, como tiene alto poder saciante, mantiene al aparato digestivo ocupado por largo tiempo. Lo aconsejable es comer carne roja dos o tres veces por semana. La porción recomendada equivale a entre 100 y 120gramos.

Consumo de leche Y derivados: Los productos lácteos son alimentos ricos en nutrientes que suministran energía y posee cantidades significativas de proteínas y micronutrientes, que son esenciales para reducir el hambre y la desnutrición, especialmente entre los más vulnerables. La leche además interviene en la prevención de afecciones dentarias y bucales, ayuda a conciliar el sueño, es importante en la hidratación y participa en la prevención de enfermedades crónicas no transmisibles (diabetes, hipertensión, trastornos cardiovasculares). Un alto consumo de grasa saturada (ácidos grasos saturados o AGS) está relacionado con la

³⁶ Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura. Roma, 2020. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>.



aparición de enfermedades como las cardiovasculares o la obesidad. Por ello, las recomendaciones nutricionales establecen que la grasa saturada debe aportar menos del 10% de la energía total diaria, es decir, unos 20-22gr para una mujer y 23-25 para el hombre (tomando como referencia al individuo medio). Sin embargo, como con la mayoría de los elementos de nuestra dieta, existen diferentes fuentes para obtenerlo, y aunque la más conocida y recomendada es la leche, no tiene por qué ser la única ni la más adecuada en todos los casos.

Consumo de frutas y verduras. Prefiera aquellas verduras y frutas que se pueden consumir crudas, que sean de color verde y amarillo intenso, frutas cítricas, pues aportan fibra y vitaminas (en particular antioxidantes como los betacarotenos y vitamina C), minerales y otras sustancias (fitoquímicos). Se recomienda consumir de 5 a 7 porciones al día.

Comer grasa en cantidad moderada: Utilizar aceite vegetal (maíz, canola, cártamo, y oliva) en la preparación de alimentos. En caso de sobrepeso u obesidad también se debe reducir el consumo de estos. Seleccionar carne con poca grasa. No comer chicharrones, crema, carnes grasosas, pollo con piel, tocino y embutidos o hacerlo con moderación. Limitar el consumo de alimentos fritos. Limitar el consumo de grasas vegetales que son sólidas a temperatura ambiente como la manteca vegetal y margarinas por su elevado contenido de ácidos grasos que son nocivos para la salud.

Los carbohidratos: Son la sustancia orgánica más abundante e importante en la tierra y son el combustible más importante y rápido del cuerpo. Se dividen en categorías simples y complejas, pero son las complejas las que nos permiten crear reservas de energía. Deben representar entre el 50 y el 75 por ciento del total de calorías de su dieta, según su deporte, especialidad y etapa de entrenamiento. Fuentes: Cereales, verduras, frutas y azúcar. Consumo de líquidos. Es muy importante mantener tu cuerpo bien hidratado ya que más de la mitad de tu peso corporal es agua y necesitas al menos de 6 a 8 vasos de agua al día. El agua es el componente principal del cuerpo humano y constituye el 70% del peso corporal. Este total depende de varios factores, como la edad, el sexo o la masa grasa corporal. Desempeña un papel importante en el funcionamiento normal del cuerpo, transportando nutrientes a las células, ayudando en la digestión de los alimentos, ayudando a regular la temperatura corporal y mucho más. Además, el estreñimiento



también se puede prevenir si los intestinos absorben algunos de estos líquidos, eliminando así todo lo innecesario del cuerpo con secreciones y orina.

c) Cena: El tipo y la cantidad de alimentos que se consumen en la cena influyen en la digestión y en la capacidad de conciliar el sueño. Lo más adecuado es no ingerir alimentos o líquidos durante las dos horas precedentes al momento de acostarse. La cena se puede “utilizar” para compensar excesos y conseguir el equilibrio.

Refrigerios: Deben ser saludables, con una proporción correcta de nutrientes y adecuada cantidad de calorías. De esta manera se mantiene la energía física y mental, se pierde el peso sobrante o se ayuda a no ganarlo. Prácticamente casi cualquier fruta puede ser considerada como un buen refrigerio saludable, y si es entera, mejor. Resulta ideal poder combinarla con algo de proteína para hacerla más satisfactoria, nutritiva y saludable. A diferencia de los carbohidratos, capaz de metabolizarse relativamente rápido, la proteína, de mayor tiempo de digestión y poder de saciedad, ayudará a mantener la energía y los niveles de hambre bajos durante varias horas en el día.

FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ALIMENTACIÓN.

La conducta alimentaria del ser humano es la resultante de relaciones sinérgicas entre el ambiente ecológico, biológico y sociocultural. Él que, cuando, donde y porque, están entrelazadas con aspectos emocionales, sociales y míticos del alimento. Los gustos están definidos prioritariamente por el color, textura, aspecto y sabor. Los conocimientos sobre alimentación también son otro condicionante, las costumbres del entorno en la que vive y en ocasiones las normas religiosas. Varios estudios indican que la alimentación no es distinta según los estratos sociales. En particular, los individuos con una economía baja tienen una tendencia a llevar una alimentación desequilibrada y consumen pocas frutas y verduras. La persona que controla las finanzas familiares influye (deliberadamente o sin intención) en la nutrición familiar.³⁷

³⁷ Cruz J. Factores que influyen en la conducta alimentaria [Internet] 2015 [Consultado el 15 de octubre 2016] hora 14:00] disponible en: <http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Licenciatura/Enfermería/ProgramaNivelacion/A1/1511-10-2014-22-factores-conducta-alimentaria-0513.pdf>.



FACTORES DE RIESGO NUTRICIONALES.

Es definido como todas aquellas condiciones que se presentan, dentro o fuera de las personas, que perjudican el estado nutricional. Los riesgos nutricionales surgen cuando determinados hábitos alimentarios suponen un peligro para la salud de las personas, como puede ser una ingesta insuficiente de determinados nutrientes (vitaminas y minerales, fibra, agua) o una ingesta excesiva de otros (sal, azúcares, grasas), e incluso los provocados por determinadas prácticas, como las dietas de adelgazamiento, no desayunar, comer entre horas o el sedentarismo. Estos hábitos inadecuados se asocian al aumento de riesgo de padecer enfermedades, como la obesidad, diabetes, hipertensión arterial, osteoporosis, anemia, daño renal y hepático, intolerancias alimentarias, etc.

MALA ALIMENTACIÓN.

De acuerdo a la definición de la Organización Mundial de la Salud (OMS), la mala alimentación “se refiere a las carencias, los excesos y los desequilibrios de la ingesta calórica de nutrientes de una persona”. Una mala alimentación es aquella que causa un desequilibrio en nuestra salud. Esto incluye las dietas cargadas de grasas y azúcares refinados y que, a su vez, no aportan los nutrientes esenciales que promueven el buen funcionamiento del organismo.³⁸

FACTORES GENÉTICOS.

La obesidad podría tener un origen en la etapa fetal, esto actuaría como un mecanismo de programación activando en el futuro diferentes procesos hormonales, físicos y nutricionales que acabarían en un aumento excesivo de peso. La genética puede ayudarnos a entender cuáles son nuestras tendencias a los antojos de dulces, o la respuesta de placer ante el estímulo de la comida. Es posible que existan personas que no tienen el gen que les permite sentirse llenos después de comer, o personas con predisposición a desarrollar una ingesta emocional, lo cual puede estar estrechamente relacionado con el aumento de peso. Con esta información, y de la mano de un profesional de la salud, las personas pueden

³⁸ Instituto Dietética y Nutrición. 2023. Revista. Disponible en: <https://institutodyn.com/mala-secuencias/>.



entender a controlar mejor su apetito y, en última instancia, su peso y bienestar general.³⁹

Existen algunas enfermedades de base psicológica que predisponen a las personas al consumo exagerado de alimentos que no necesariamente son saludables desencadenando aumento de peso. Actualmente la dieta de muchas personas se basa en el consumo de alimentos de origen animal y bebidas con alto valor calórico favoreciendo así el desarrollo de la obesidad además de la poca actividad física.⁴⁰

NUTRICIÓN

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una nutrición saludable es fundamental para la prevención de factores de riesgo relacionados con la dieta, como el sobrepeso y la obesidad, y las enfermedades no transmisibles asociadas. La malnutrición, en todas sus formas, plantea importantes amenazas para la salud humana. En la actualidad, el mundo afronta una doble carga de morbilidad por malnutrición que incluye la subnutrición y el sobrepeso, especialmente en países de ingresos bajos y medianos.⁴¹

ESTADO NUTRICIONAL

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la nutrición es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo.

DIAGNÓSTICO

Índice de masa corporal (IMC). - el estado nutricional se realiza mediante la medición que se halla dividiendo el peso en kilogramo entre la talla en metros obteniendo un valor en kg/m². Se usa para clasificar el bajo peso, el sobrepeso y la obesidad en adultos.

³⁹ González E. Obesidad: Análisis etiopatogénico y fisiopatológico. *Endocrinol Nutr* [Internet]. 2013;60(1):17–24. Available from: <http://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-obesidadanalisis-etiopatogenico-fisiopatologico-S1575092212001283>

⁴⁰ Gadde KM, Martin CK, Berthoud H-R, Heymsfield SB. THE PRESENT AND FUTURE Obesity Pathophysiology and Management. *J Am Coll Cardiol* [Internet]. 2018 [cited 2018 Feb 12];71(1):16. Available from: <http://cyber.scihub.tw/MTAuMTAxNi9qLmphY2MuMjAxNy4xMS4wMTE=/10.1016%40j.jacc.2017.11.011.pdf>

⁴¹ Nutrición. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de salud.2020. Disponible en: <https://www.who.int/es/temas/nutrición>.



La Organización Mundial de la Salud clasifica según las medidas antropométricas a la población en: bajo peso, rango normal, sobrepeso y obesos. Según la OMS se clasifica en:

Clasificación del estado nutricional según índice de masa corporal (IMC).

El índice de masa corporal (IMC) es el peso de una persona en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros⁴². El IMC es un método de evaluación fácil y económico y se clasifica en:

- Normal: 18.5 a 24.9
- Sobre peso: mayor e igual 25.0 a 29.9
- Obesidad grado 1 30.0 a 34.9
- Obesidad grado 2 35.0 a 39.9

CIRCUNFERENCIA ABDOMINAL.

Es una forma indirecta de medir la cantidad de tejido adiposo a nivel del abdomen. Según la OMS la medida debe ser en el punto medio entre el borde inferior de la última costilla y la parte más alta de la cresta iliaca. La posición es importante, el paciente debe estar con los brazos a ambos lados del cuerpo, con ambos pies juntos. Se debe medir la circunferencia abdominal al final de una espiración normal.⁴³

2.2 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS.

- Hábitos alimentarios: Los hábitos alimentarios se considera como el comportamiento más o menos consiente, colectivo y siempre repetitivo que conduce a las personas a seleccionar, preparar y consumir un determinado alimento o como una parte más de sus costumbres sociales, culturales y que está influenciado por múltiples factores, socioeconómicos, culturales, geográficos.
- Alimentación: La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

⁴² Índice de masa corporal en adultos. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Agosto, 2022. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#:~:text=De%20acuerdo%20con%20las%20categor%C3%ADas,superior%20a%2030%20tendr%C3%ADa%20obesidad.

⁴³ Fundación Española del Corazón. La medida del perímetro abdominal es un indicador de enfermedad cardiovascular más fiable que el imc. 2022. Disponible en: <https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2264-medida-perimetro-abdominal-es-indicador-enfermedad-cardiovascular-mas-fiable-imc-.html>.



- Alimentación saludable: Una alimentación saludable consiste en ingerir una variedad de alimentos que te brindan los nutrientes que necesitan para mantener un buen estado de salud.
- Índice de masa corporal: Medidas antropométricas con relación al peso y la talla relacionada al cuerpo humano.
- Sobre peso: el sobrepeso se debe al incremento de grasa corporal
- Obesidad: Acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.
- Comerciante: Es toda persona que se dedica a la actividad de comprar y vender distintas mercaderías como actividad económica, diaria.

2.3 VARIABLES E INDICADORES

2.3.1 IDENTIFICACIÓN DE VARIABLES

2.3.2 VARIABLES IMPLICADAS

- Hábitos alimentarios
- Índice de masa corporal

2.3.3 VARIABLES NO IMPLICADAS

- Edad
- Sexo
- Estado civil
- Grado de instrucción
- Horas de jornada laboral



2.4 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

2.4.1 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES IMPLICADAS

Variable	Definición operacional	Dimensión	Indicadores	Naturaleza	Escala	
Hábitos alimentarios	Conductas rutinarias referentes al consumo de alimentos por los comerciantes del mercado Vinocanchón.	Número de comidas principales	<ul style="list-style-type: none"> • 3 comidas al día • Más de 3 veces al día • Menos de 3 comidas al día 	Cuantitativa	Ordinal	
		Lugar donde consume sus alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • En casa • En el trabajo • Puestos de ambulantes 	Cualitativa	Nominal	
		Tipo de preparación de comidas que por lo general consumen	<ul style="list-style-type: none"> • Sancochado o guisado • Al horno • A la plancha • Frituras 	Cualitativa	Nominal	
		Horario de consumo de alimentos principales	Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de las 7am • 7am a 8 am • Más de las 8am 	Cuantitativa	Intervalar
			Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de la 1pm • 1pm a 2pm • Más de las 2 pm 	Cuantitativa	Intervalar



			Cena <ul style="list-style-type: none">• Antes de las 7pm• 7pm a 8pm• Más de las 8 pm• No cena	Cuantitativa	Intervalar
		Frecuencia de consumo de carnes rojas	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Frecuencia de consumo de pollo	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de pescado	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de lácteos o derivados (leche queso, yogurt)	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de huevo (sancochado, escalfado o pasado)	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal



		Consumo de verduras y hortalizas (Acelga, berro, brócoli, zapallo, zanahoria, coliflor, etc.)	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de frutas (manzana, pera, naranja, piña, papaya, sandía, higo, etc.)	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de menestras (lentejas, frijoles, garbanzos)	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de frutos secos (Almendras, Avellanas, Nuez, pasas)	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de carbohidratos (arroz, harinas, fideos)	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de agua (mates naturales, agua pura)	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal



		Consumo de gaseosas	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de alcohol (chicha, vino ron pisco)	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de bebidas azucaradas	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de sal, adicional	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal
		Consumo de galletas, dulces, pasteles tortas, chocolates.	<ul style="list-style-type: none">• Siempre• Casi siempre• A veces• Casi nunca• Nunca	Cualitativa	Ordinal



Variable	Definición operacional	Indicadores	Naturaleza	Escala
Índice de masa corporal	Son las medidas antropométricas (peso/ talla) divididas entre sí en los comerciantes del mercado de Vinocanchón	<ul style="list-style-type: none"> A. Bajo peso: (Menor a 18.5 puntos) B. Normal: (18.5 a 24.9 puntos) C. Sobre peso: mayor e igual (25.0 a 29.9 puntos) D. Obesidad grado 1 (30.0 a 34.9 puntos) 	Cualitativa	Ordinal

2.4.2 OPERACIONALIZACIÓN VARIABLES NO IMPLICADAS

Variables	Definición operacional	Indicadores	Naturaleza	Escala
Edad	Tiempo de existencia del poblador desde el nacimiento hasta la fecha actual representado en años en los comerciantes	<ul style="list-style-type: none"> • De 25 a 35 años • De 36 a 55 años • De 56 a 65 años 	Cuantitativa	Intervalar
Sexo	Diferenciación anatómico fisiológica y biológica que distingue al varón de la mujer de los comerciantes	<ul style="list-style-type: none"> • Masculino • Femenino 	Cualitativa	Nominal
Grado de instrucción	Es el nivel de educación alcanzado por el comerciante.	<ul style="list-style-type: none"> • Primaria • Secundaria • Superior 	Cualitativa	Ordinal



Estado civil	Situación conyugal que tiene una persona dentro en la sociedad	<ul style="list-style-type: none">• Soltero• Casado• Conviviente• Divorciado• Viudo	Cualitativa	Nominal
Horas de trabajo	Días de trabajo destinado al desempeño laboral durante el día	<ul style="list-style-type: none">• 8 horas diarias• Más de 8 horas diarias• Solo sábados y domingos	Cuantitativa	Ordinal



CAPÍTULO III DISEÑO METODOLÓGICO

3.1 ALCANCE DEL ESTUDIO.

El presente trabajo de investigación fue de tipo descriptivo.

- **Cuantitativo:** Porque permitió medir en términos numéricos sus variables puesto que sus valores se encuentran distribuidos a lo largo de una escala.
- **Descriptivo:** Porque permitió describir los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos Vinocanchón, tal y como se encontró y no se manipuló ninguna de las variables.

3.2 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.

El diseño de la investigación fue no experimental, debido a que no se manipuló las variables de estudio, fue de corte transversal debido a que la recolección e información de la investigación fue en un momento determinado.

3.3 POBLACIÓN

La presente investigación fue constituida por comerciantes que laboran en el centro de abastos Vinocanchón.

3.4 MUESTRA

La muestra fue conformada por comerciantes se utilizó la muestra probabilística Para establecer una muestra confiable se utilizó la siguiente fórmula útil para poblaciones finitas

$$n = \frac{N * Z^2 * (P * Q)}{E^2 * (N - 1) + Z^2 * (P * Q)}$$

Dónde:

N= Tamaño de la población: 989

p= posibilidad de éxito o variabilidad positiva (0,5)

q= posibilidad de fracaso o variabilidad negativa 1-p= 0,5

e= error admisible 5% (0,05) valor entre el 1% (0.01) y 9% (0,09)

Z= nivel de confianza de 95% (1,96)

Reemplazando valores:



$$n = \frac{989 * 1.96^2 * 0,5 * 0,5}{(0.05)^2(-1) + (1.96^2 * 0,5 * 0,5)}$$

$$n = \frac{989 * 3.8416 * 0,25}{0.0025 * 988 + 0.25 * 3.8416}$$

$$n = \frac{949 + 0.9604}{2.47 + 0.9604}$$

$$n = \frac{949.9604}{3.4304}$$

$$n = 276.92$$

Redondeando la muestra es conformada por 277 comerciantes

Seguidamente se utilizó la fórmula para reducción de la muestra, de acuerdo al margen de error del $\pm 5\%$ establecido.

Donde:

n= tamaño de la muestra

n^1 = número de la muestra anterior

N= población

Remplazando:

$$n = \frac{n1}{1 + \left(\frac{n1}{N}\right)}$$

$$n = \frac{277}{1 + \frac{277}{989}}$$

$$n = \frac{277}{1 + 0.2800}$$

$$n = \frac{277}{1.28}$$

$$n = 216$$

Tamaño de muestra definitivo: 216



TIPO DE MUESTRA

Para obtener la muestra de los comerciantes, se determinó la probabilística aleatoria. Ya que todos los comerciantes tienen similares características.

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Comerciantes que se encontraron laborando el día de la entrevista
- Los que desearon participar voluntariamente
- Sexo masculino y femenino
- edades desde los 25 años hasta los 65 años.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN

- Comerciantes que no desearon participar
- Comerciantes con alguna discapacidad
- gestantes

3.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

➤ **Técnicas:** Se utilizaron las técnicas de la entrevista y la observación.

➤ **Instrumentos:**

Se utilizó un cuestionario de elaboración propia y la ficha de valoración nutricional en base a normas técnicas y documentación pertinente.

Para el registro del peso y la talla se utilizaron un tallímetro portátil y balanza digital de pie con una capacidad máxima de 150 kg y sensibilidad de 100g. Un tallímetro portátil de madera con 200 cm de longitud y precisión de 1mm, que cumple con las especificaciones técnicas del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN).

Se utilizó la ficha nutricional con los indicadores utilizados por el Ministerio de Salud. cuya expresión final es:

- A. Normal: 18.5 a 24.9
- B. Sobre peso: mayor e igual 25.0 a 29.9
- C. Obesidad grado 1 30.0 a 34.9
- D. Obesidad grado 2 35.0 a 39.9



3.6 VALIDEZ Y CONFIABILIDAD DE LOS INSTRUMENTOS

Se utilizaron un instrumento de elaboración propia y la ficha de valoración nutricional. El instrumento fue validado mediante juicio de expertos, conformado por cinco profesionales de salud conocedores del tema y expertos en metodología de investigación; a partir de dicho procedimiento se pudo mejorar o modificar el mismo antes de utilizar, para la variable del índice de masa corporal se utilizaron una ficha nutricional de elaboración propia donde se recolectara los datos del peso y la talla y posteriormente se aplicó la fórmula para sacar el índice de masa corporal de acuerdo a la valoración nutricional establecido por el Minsa.

CONFIABILIDAD DEL CUESTIONARIO

La confiabilidad del instrumento se determinó en función al índice Alfa de Cronbach. El cual tuvo el valor de 0.55

3.7 PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS.

Los resultados obtenidos fueron procesados mediante un software de SPSS. Para el análisis de los datos y fueron representados mediante gráficos, para una mejor interpretación de datos, dando conclusiones finales y sugerencias para la población de estudio.

3.8 ASPECTOS OPERATIVOS

Para poder recabar la información necesaria se solicitó autorización al alcalde de la Municipalidad del distrito de San Jerónimo a fin de que otorgue las facilidades del recojo de información, posteriormente se hizo la coordinación con el área de administración del mercado de Vinocanchón para la aplicación de los instrumentos de investigación, el mismo que fue desarrollado en su mismo puesto de trabajo de los comerciantes. Se realizó capacitación al personal de apoyo en la recolección de datos, la recolección de datos se realizó de lunes a viernes, por grupo en un promedio de 37 comerciantes por día. Se aplicó el cuestionario en forma individual se le leyó el cuestionario el cual fue respondida en un tiempo aproximado de 5 a 10 minutos. La información fue registrada y procesada para el respectivo análisis.

Para la evaluación del estado nutricional. Los datos antropométricos fueron realizados en las instalaciones del local del Mercado de abastos Vinocanchon, con



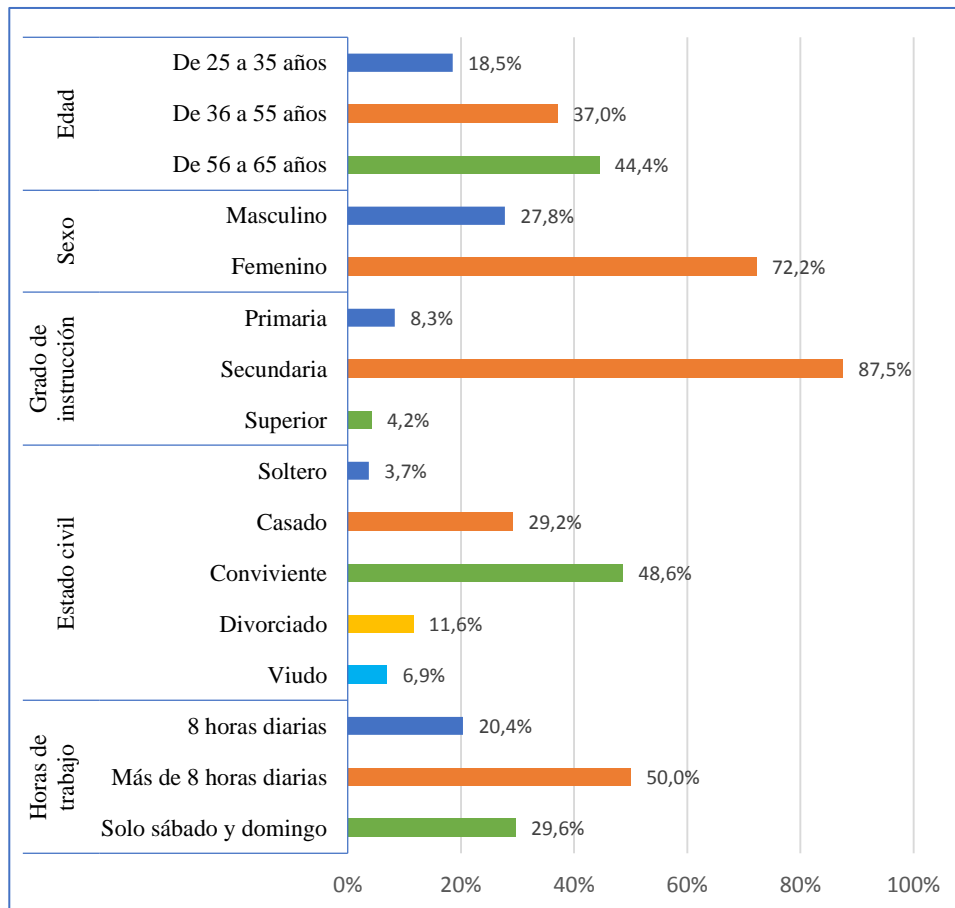
el material móvil nos dirigimos a cada uno de sus puestos de trabajo para la recolección de datos.

- ✓ El tallímetro fue instalada y acomodada en lugares estratégicos para una medida exacta al igual que la balanza digital. Se requirió a la Sra. Comerciante que debe estar con la mínima cantidad de ropa posible, sin zapatos ni gorros o adornos sobre la cabeza que interfieran en el proceso de medición.
- ✓ Se verificó que la mujer tenga en contacto los talones, las pantorrillas, las nalgas y la espalda con la superficie vertical del tallímetro.
- ✓ Se deslizó de forma suave y firmemente la escuadra del tallímetro en contacto con la superficie vertical en un ángulo de 90°, hasta tocar la coronilla de la cabeza. - El valor de la medida fue registrado con una aproximación de 0.1 cm
- ✓ Seguidamente se verificó la ubicación y condiciones de la balanza, colocando en una superficie lisa, horizontal y plana, sin desnivel o presencia de algún objeto extraño bajo esta.
- ✓ Se invitó a la señora comerciante subir a la báscula colocando los pies correctamente.
- ✓ Se pidió que permanezca quieta hasta tomar la medida respectiva.
- ✓ Se realizó la lectura del dato en la pantalla de la báscula y registrando el valor de la medida en la ficha antropométrica.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

GRÁFICO 1 CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS COMERCIANTES QUE LABORAN EN EL MERCADO VINOCANCHÓN, CUSCO, 2023



Fuente: Cuestionario aplicado por el investigador. 2023

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

- En el gráfico n°1 se encuentra los resultados de las características generales de los comerciantes encuestados del mercado Vinocanchón, dentro de las características que se ha considerado se observa: La edad, donde se encontró que la población de 56 a 65 años tiene un 44.4%, y que el 18.5% comprende las edades de 25 a 35 años.

En los resultados se puede apreciar que un buen porcentaje de los comerciantes adultos tienen las edades de 56 a 65 años quienes tienen como actividad



principal el expendio de productos en los mercados, siendo que durante años utilizaron se dedicaron a este tipo de comercio.

- En el gráfico también se observa el sexo donde se aprecia el 72.2% pertenece al sexo femenino en comparación con el sexo masculino que es conformado por el 27.8%.

Los resultados se asemejan a lo encontrado por **TUESTA S, CERNA H.** en su investigación. **HÁBITOS ALIMENTARIOS, SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, LIMA - 2019.** Donde predomina el sexo femenino con un 65.1% y el 34.9% masculino.

Los resultados se evidencian que a lo largo de los años el sexo femenino realiza actividades domésticas más frecuentemente que el sexo masculino, debido a la habilidad que tienen para sobre salir en cualquier actividad económica y social.

- En el gráfico muestra el grado de instrucción donde se presenta que el 87.5% tiene estudios secundarios y el 4.2% tienen estudios superiores

Los resultados que se obtuvo muestran que el gran porcentaje de los comerciantes solo llegaron a terminar sus estudios secundarios. Esto podría ser debido a problemas económicos y sociales. Por lo general los comerciantes que tienen mas de 55 años refieren que anteriormente no había accesibilidad a los estudios superiores.

- En el gráfico muestra el estado civil donde tiene un 48.6% son convivientes y el 3.7% son solteros.

Los resultados no se asemejan a lo encontrado por **Acosta M,** En su estudio **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADULTOS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI. ECUADOR,2020”.** Donde la población soltera tiene 32% a diferencia del 3.7% encontrado en la presente investigación.

Los resultados se aprecian sobre el estado civil de los comerciantes que laboran e el mercado de abastos son convivientes esto podría ser debido a que aún no desean formalizar con su pareja.

- En el gráfico muestra la jornada laboral que realizan los comerciantes donde el 50% laboran más de 8 horas diarias y el 20.4% laboran solo 8 horas diarias.



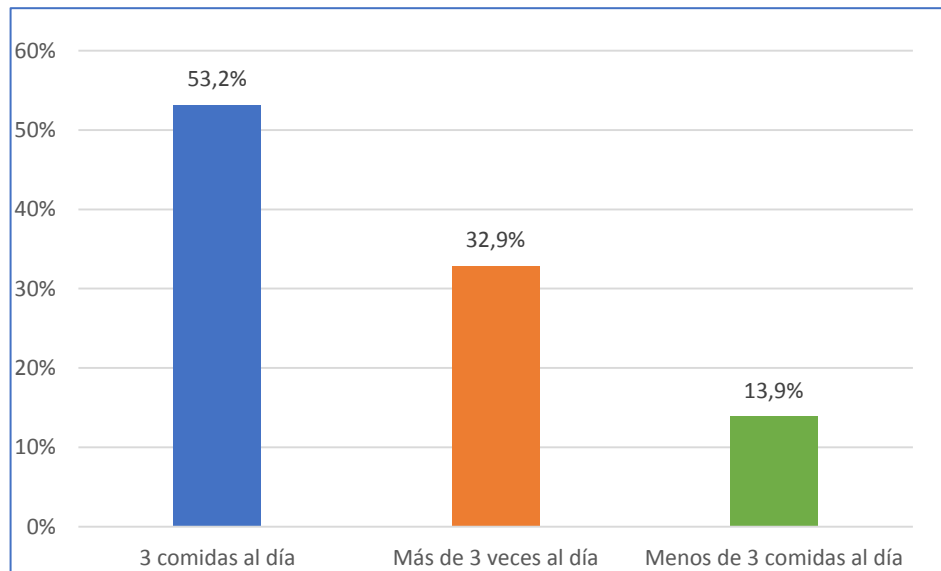
Los resultados se asemejan a lo encontrado por **Tuesta S, Cerna H.** En su investigación **HABITOS ALIMENTARIOS, SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, LIMA - 2019.** Donde los comerciantes laboran más horas son 52.5% en comparación a lo encontrado en la presente investigación que fue de 50%.

Los resultados muestran que los comerciantes trabajan más de 8 horas diarias esto se debe a que el centro de abastos de vinocanchon tiene una gran afluencia de compradores todos los días siendo un lugar de bastante movimiento económico por el cual la gente trabaja más horas al día.

I. *HÁBITOS ALIMENTARIOS*

GRÁFICO 2

NÚMERO DE COMIDAS PRINCIPALES EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCHANON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

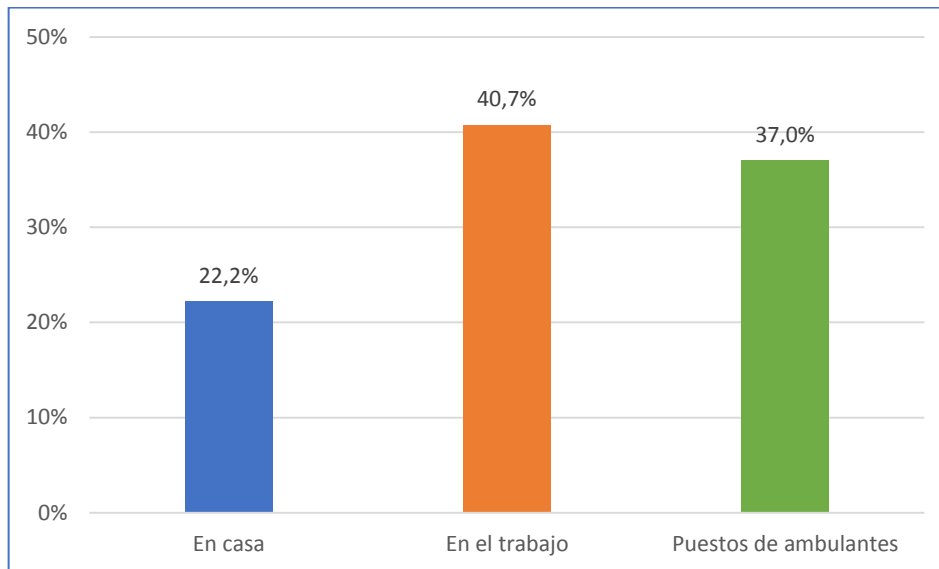
En el gráfico se observa que el consumo de comidas principales de los comerciantes es del 53,2% de consumo de 3 comidas al día, y que solo el 13,9% comen menos de 3 comidas al día.

Los resultados no se asemejan a **PIMENTEL M.** en su estudio **“FACTORES LABORALES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y OBESIDAD EN ADULTOS JÓVENES” EN QUERÉTARO - MÉXICO, 2022.** Donde en sus resultados fueron el 31,8% consume solo 3 comidas principales al día a comparación de lo encontrado en la presente investigación que fue de 53,2%.

Se aprecia en el gráfico que un porcentaje alto de los comerciantes solo consumen 3 alimentos principales, esto podría deberse a factores económicos, falta de información sobre alimentación e información nutricional.

GRÁFICO 3

LUGAR DONDE CONSUMEN LOS ALIEMENTOS LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

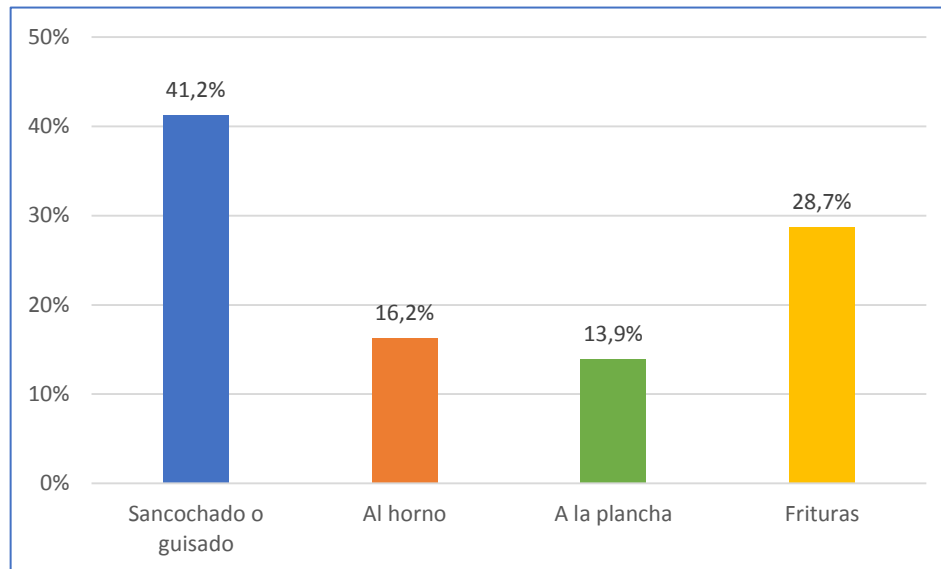
En el presente gráfico se muestra que los comerciantes que laboran en el mercado Vinocanchón consumen sus alimentos más en el trabajo con un 40.7% y que solo el 22.2% consumen alimentos en sus casas.

Los resultados no se asemejan a lo encontrado por **VIDAL M.** En su investigación **FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y OBESIDAD SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES ADULTOS DEL MERCADO LA MAGDALENA. AYACUCHO, 2023.**

Se aprecia en el gráfico que los comerciantes consumen sus alimentos en sus puestos de trabajo esto se debe a que tienen gran afluencia de compradores en todo el día.

GRÁFICO 4

TIPO DE PREPARACION DE ALIMENTOS DE LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que el 41.2% tiene preferencia de preparación de alimentos sancochados o guisados, y el 13.9% tiene preferencia a los alimentos cocinados a la plancha.

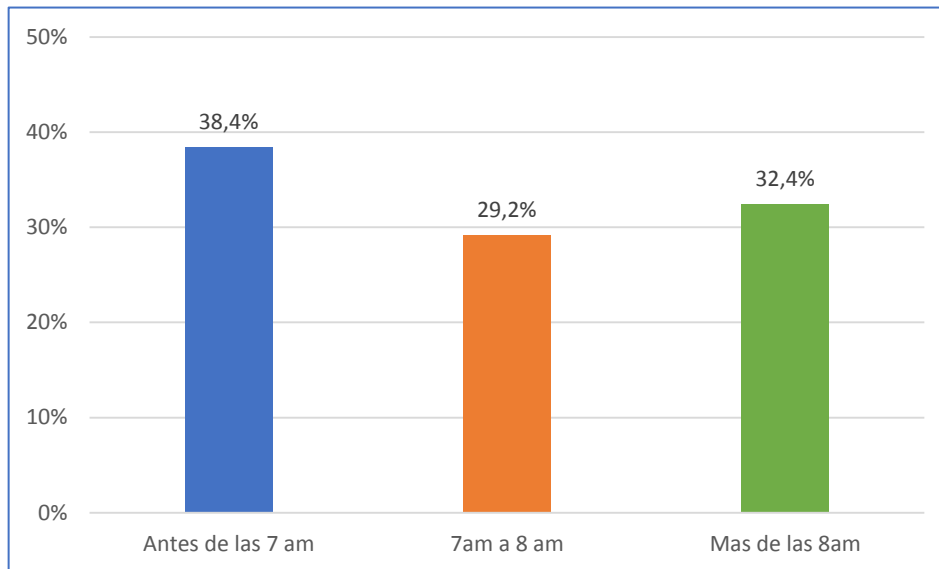
Los resultados no se asemejan a lo encontrado por **VIDAL M.** En su investigación **FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y OBESIDAD SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES ADULTOS DEL MERCADO LA MAGDALENA. AYACUCHO, 2023.**

Donde el 29% consume comidas guisadas a diferencia de lo encontrado en la presente investigación que es un 41.2%.

Se presenta en el gráfico que los comerciantes que laboran en el mercado de abastos de Vinocanchón tienen más preferencia de preparación de sus comidas sancochadas o guisadas, pero tenemos un número considerado de 28.7% que también consumen sus alimentos son frituras esto podría deberse a que las comidas fritas son más fáciles de preparar y de fácil accesibilidad en los mercados.

GRÁFICO 5

HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS PRINCIPALES “DESAYUNO” EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

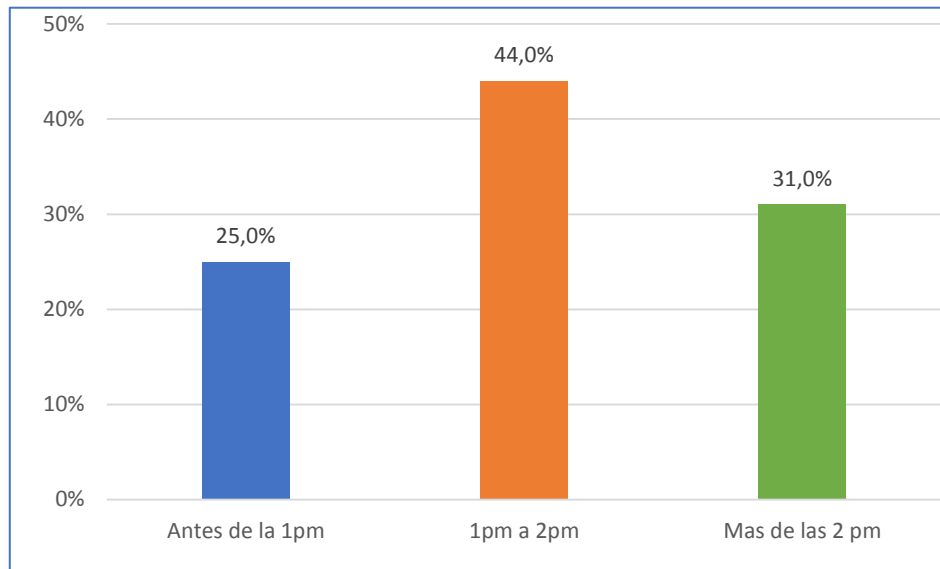
En el grafico se puede observar que el 38.4% consume su desayuno antes de las 7 am, y el 32.4% desayuna más de las 8 am.

Los resultados se asemejan a lo encontrado por **Acos E.** en su estudio **HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES INGRESANTES A LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.** Donde el 38.6% siempre desayuna antes de las 7am en comparación de lo encontrado en la presente investigación que fue de 38.4%

Podemos observar que la mayoría de los comerciantes desayuna antes de las 7 am, esto podría deberse a que los comerciantes tienen bastantes actividades domesticas durante las primeras horas del día y que el tiempo les sea corto, donde el horario de alimento principal es constantemente variante los fines de semana.

GRÁFICO 6

HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS PRINCIPALES “ALMUERZO” EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico observa que el 44.0% consume sus alimentos de 1 a 2 pm y el 25% almuerza antes de las 1 pm.

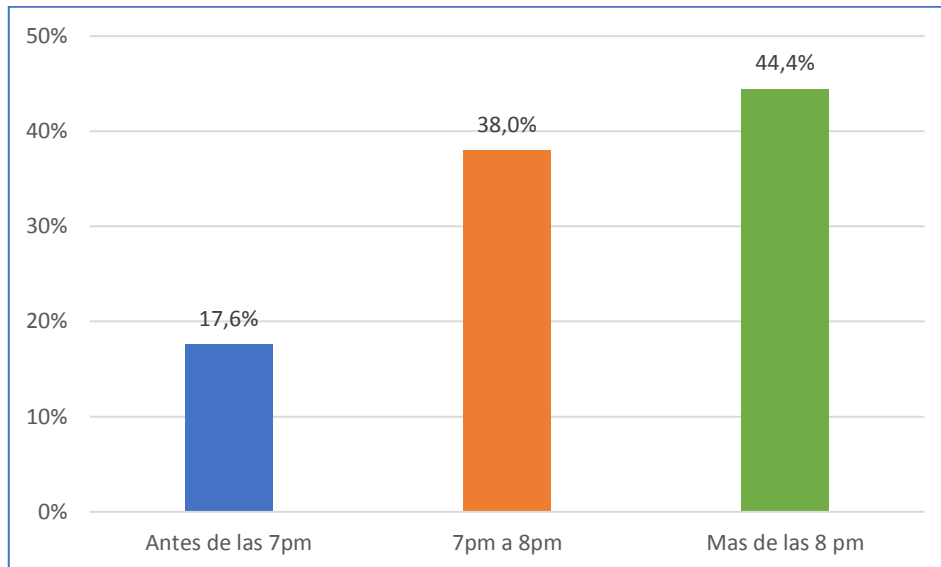
Los resultados se asemejan a lo encontrado por **CHURA K.** en su investigación **CALIDAD DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN COMERCIANTES DEL MERCADO CENTRAL PUNO, 2020.**

Donde el 44.9% almuerza entre ese rango de horario semejante a lo encontrado en la presente investigación que fue de 44%

Podemos observar que la población tiene un promedio mayor consumo de comida principal durante los horarios de la 1 a 2 pm, es el horario establecido esto podría ser debido a que en ese horario hay poca demanda de compradores, donde pueden almorzar sin interrupciones, esto podría variar según los días de alta demanda en sus puestos de expendio de productos como son los sábados y domingos y días feriados debido a que hay mayor afluencia de compradores haciendo que pospongan o les sea interrumpido el horario de consumo del almuerzo.

GRÁFICO 7

HORARIO DE CONSUMO DE ALIMENTOS PRINCIPALES “CENA” EN LOS COMERCIANTE DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

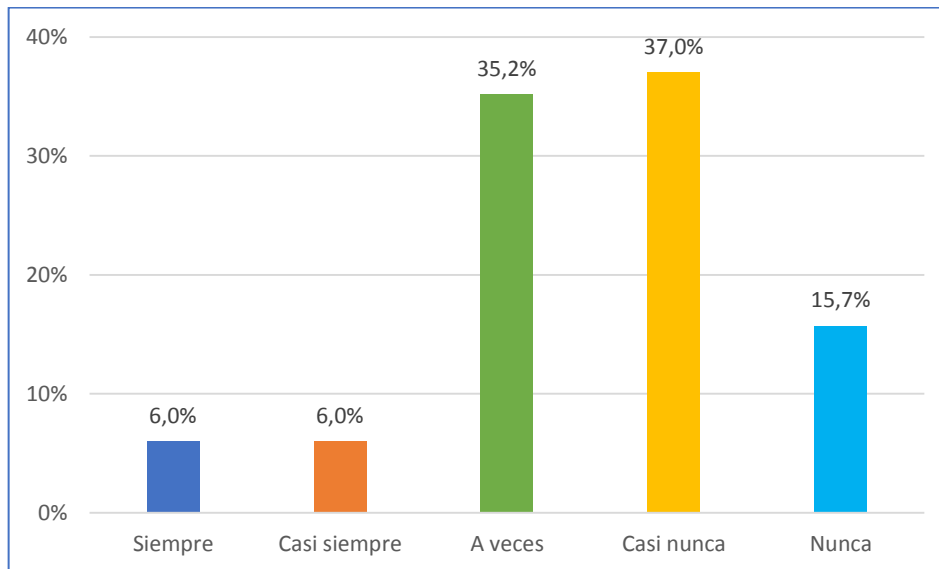
En el gráfico se observa que 44.4% consume sus alimentos como comida principal en el horario de más de las 8 pm, y el 17.6% consume alimentos antes de las 7 pm.

Los resultados se asemejan a lo encontrado por **CHURA K.** en su investigación **CALIDAD DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN COMERCIANTES DEL MERCADO CENTRAL PUNO, 2020.** Donde el 43% consumen su cena después de las 8pm.

Los resultados obtenidos se aprecian que la mayor parte de los comerciantes consume su cena más de las 8 pm el cual podría deberse a que los comerciantes salgan tarde de su puesto de trabajo, siendo que demoran en preparar su cena.

GRÁFICO 8

FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARNES ROJAS” EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

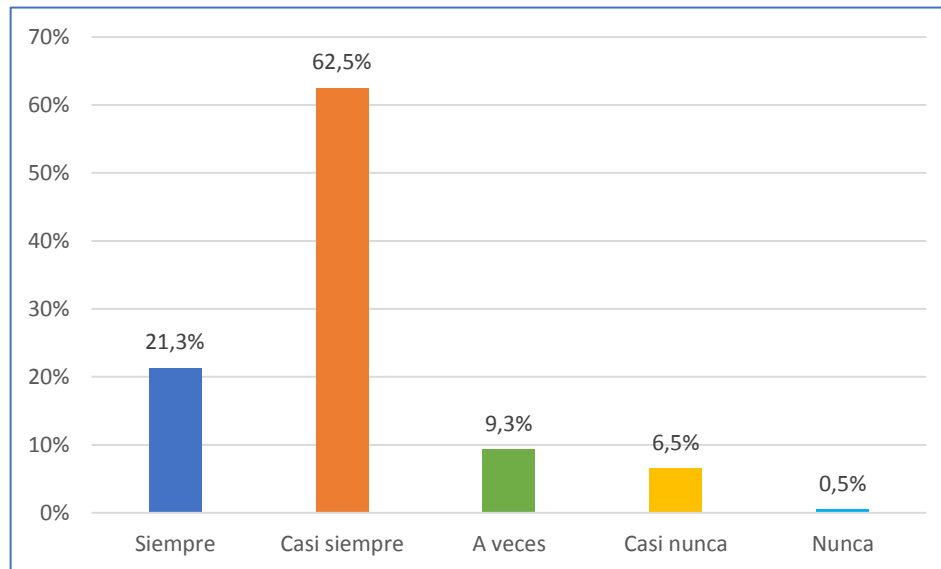
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que el 37% de los comerciantes casi nunca consume carnes rojas y siempre consumen un 6%.

Los resultados que se observa en la gráfica muestra que los comerciantes consumen ocasionalmente carnes rojas esto podría deberse a que los precios de las carnes rojas tienen un precio elevado a comparación de otros productos que tiene un precio más bajo, también la preparación de la misma que tiende a demorarse su cocción, demandando más tiempo para su óptimo consumo de carnes rojas.

GRÁFICO 9

FRECUENCIA DE CONSUMO DE POLLO EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

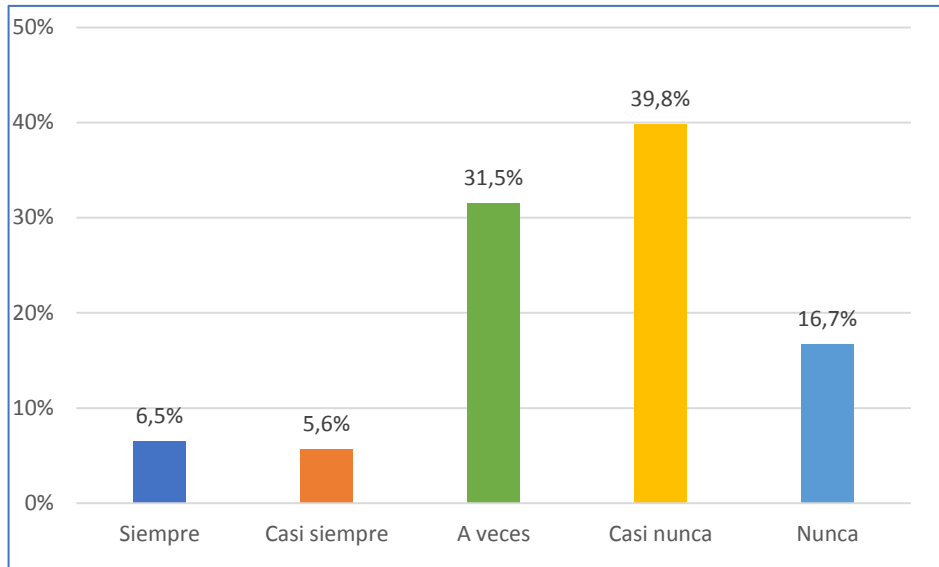
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que el consumo de pollo es casi siempre, representado por un 62.5% de los comerciantes, mientras que un 0.5% de nunca.

Se aprecia en el gráfico que hay mayor consumo de pollo por los comerciantes esto podría deberse a la facilidad de adquirir este alimento, porque la venta de este alimento es en todo lugar, su fácil preparación acompañado de sus variedades de preparación de la misma y sus precios accesibles de este alimento hace que la población consuma este alimento de forma rutinaria o repetitiva, siendo un producto necesario e infaltable en la mesa familiar.

GRÁFICO 10

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE PESCADO Y MARISCOS EN LOS
COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023**



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

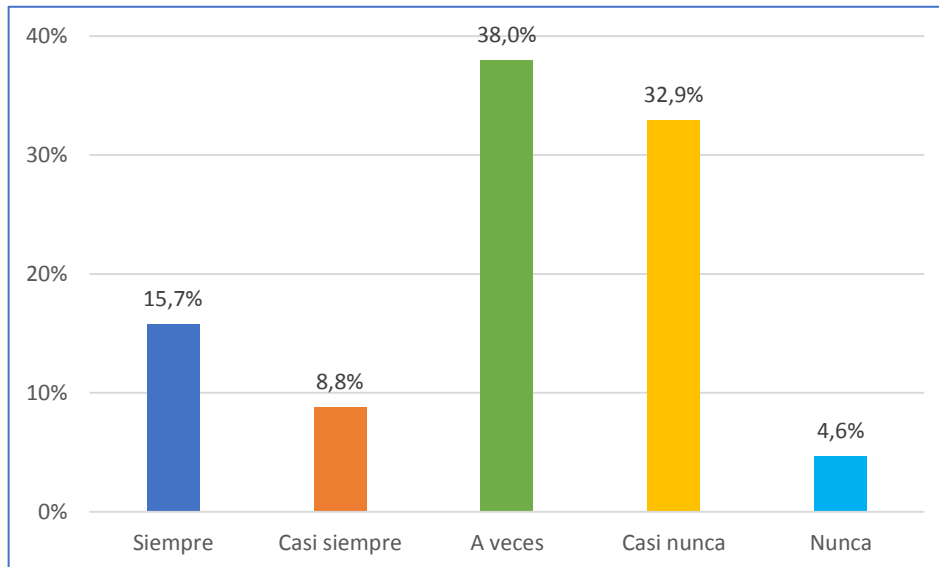
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que frente al consumo de pescados y mariscos es representada de la siguiente manera casi nunca tiene el índice más alto de 39.8%, y el más bajo es de casi siempre con 6.5%.

Tenemos como resultado que los comerciantes del mercado de abastos Vinocanchón tienen un déficit de consumo de pescados y mariscos esto podría deberse a que desconocen el aporte nutricional que ofrece los pescados y mariscos, también su conservación de este alimento porque la mayoría viene envasada en contenedores congelados y en gran parte no se encuentran frescos ya que vienen del norte del país.

GRÁFICO 11

FRECUENCIA DE CONSUMO DE LÁCTEOS O DERIVADOS (LECHE, QUESO, YOGURT) EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

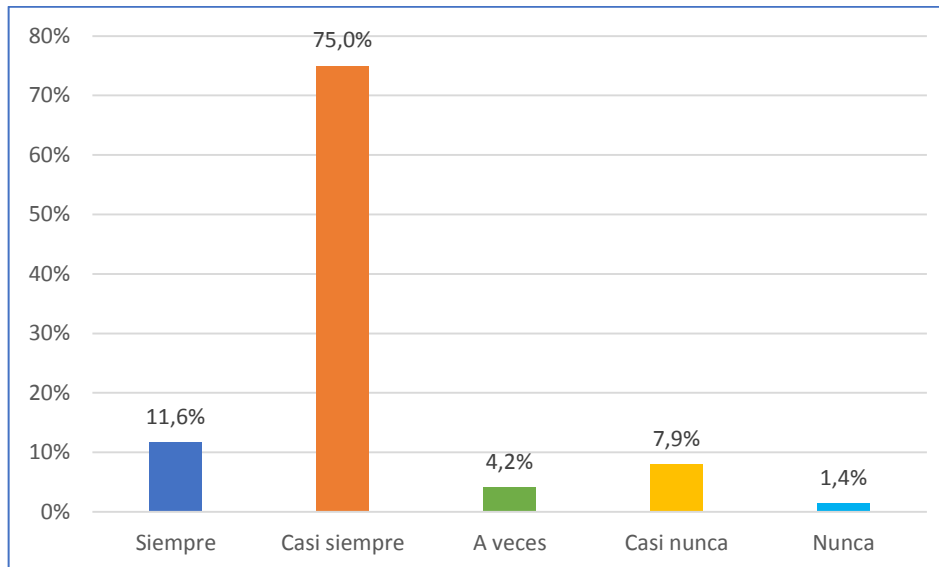
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se aprecia que el consumo de lácteos y derivados de la leche en los comerciantes fue de 38.0% con el valor más alto y está representado como a veces, y el 4.6% como nunca.

En los resultados se puede observar que un alto porcentaje de los comerciantes tiene un regular consumo de lácteos o derivados siendo que los lácteos tienen un vital aporte nutricional en nuestro organismo aportando proteínas de alto aporte biológico, vitaminas y minerales y calcio, El regular consumo de los lácteos manifiesta que les causa malestar estomacal y que por ello solo consumen 1 a 2 veces por semana.

GRÁFICO 12

FRECUENCIA DE CONSUMO DE HUEVO (SANCOCHADO, ESCALFADO O PASADO) EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

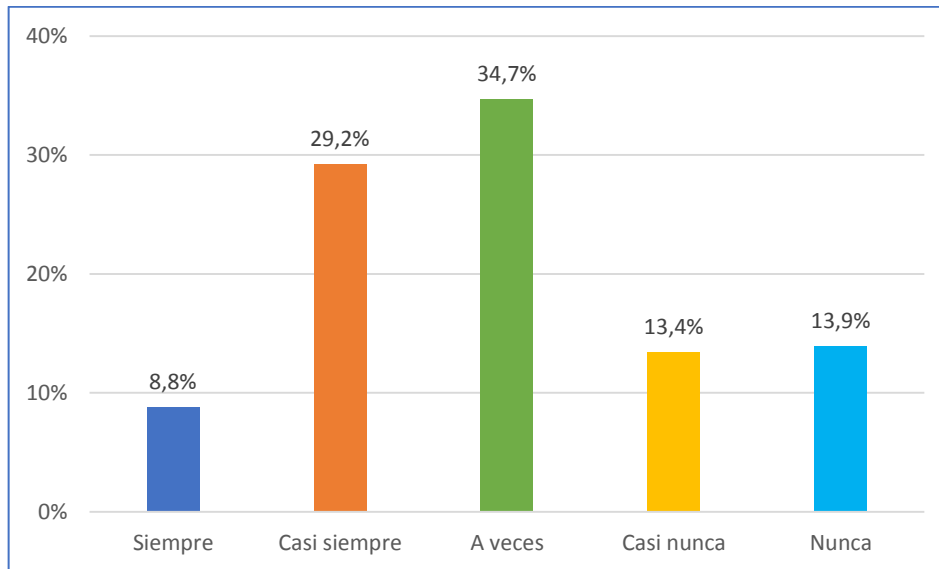
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

El gráfico muestra que el valor más elevado sobre el consumo de huevo es de 75.0% casi siempre, y el valor más bajo es 1.4% nunca o no consumen este alimento.

Los resultados nos muestran que los comerciantes del mercado de abastos Vinocanchón consume casi siempre consumen huevo todos los días ya sea en sancochado o escalfado. El huevo es un alimento de elevado valor nutritivo, que diariamente se debe consumir al menos 1 a 2 huevos diarios, esto podría deberse al incremento del costo de vida y los ingresos económicos y su precio moderadamente elevada, haciendo que los comerciantes solo consuman en menor cantidad este producto tan importante.

GRÁFICO 13

FRECUENCIA DE CONSUMO DE VERDURAS Y HORTALIZAS (ACELGA, BERRO, BRÓCOLI, ZAPALLO, ZANAHORIA, COLIFLOR, ETC.) EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

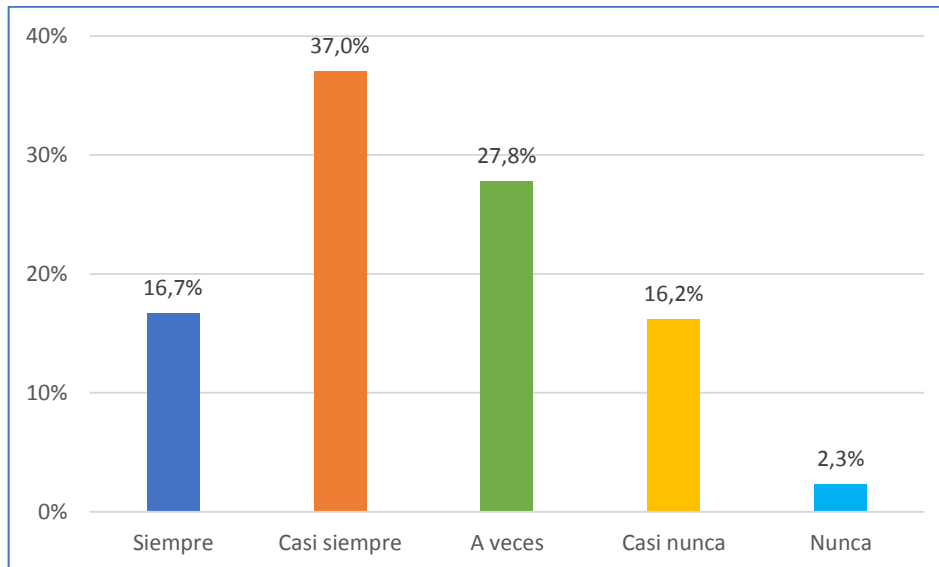
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que el valor más alto lo tiene a veces consumen verduras los comerciantes con un 34.7% y un 8.8% siempre consumen verduras.

En los resultados se puede apreciar que los comerciantes solo consumen a veces las verduras y hortalizas donde podría deberse a que su consumo es solo en ensaladas y en mínimas cantidades también es por la poca información acerca del aporte nutricional de las mismas. Las verduras presentan una baja densidad calórica, están compuestas mayormente por hidratos de carbono, en menor medida grasas. La verdura debe consumirse a diario y aprovechar la gran variedad de verduras que nos ofrece la naturaleza y su disponibilidad a lo largo de todo el año en nuestra región.

GRÁFICO 14

FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTAS (MANZANA, PERA, NARANJA, PIÑA, PAPAYA, SANDIA, HIGO, ETC.) EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023.



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

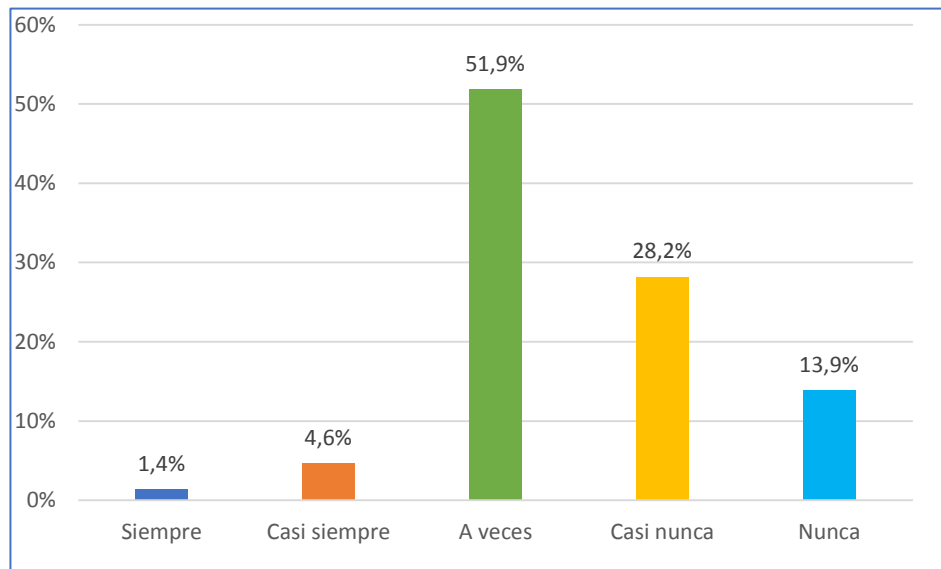
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

El grafico muestra que el 37.0% casi siempre consume frutas y sus variedades, y un 2.3% nunca o no consume.

Los resultados nos muestran que los comerciantes del mercado Vinocanchón consumen frutas y sus variedades casi siempre esto se debe a que en Iso mercados podemos encontrar variedades de frutas que hace que los comerciantes consuman al menos 1 fruta diaria, al igual que las verduras Por otra parte los comerciantes que no consumen frutas desconocen los aportes nutricionales, el valor nutricional de cada una de las variedades de frutas que tenemos en nuestra región.

GRÁFICO 15

FRECUENCIA DE CONSUMO DE MENESTRAS (LENTEJAS, FRIJOLES, GARBANZOS) EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

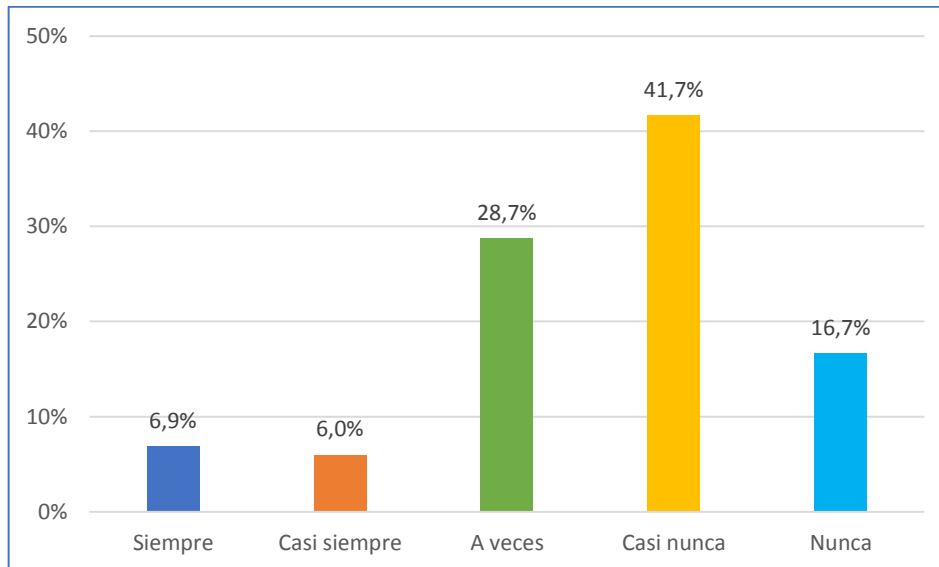
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que los comerciantes consumen menestras y derivados el 51.9% a veces, el 1.4%” siempre consumen las menestras

Los resultados nos indica que los comerciantes que laboran en el mercado de abastos de Vinocanchón solo consumen menestras a veces por lo que podríamos entender que solo 1 vez por semana lo consumen, el cual desconocen su aporte nutricional, también sus diferentes formas preparación para su optimo consumo.

GRÁFICO 16

FRECUENCIA DE CONSUMO DE FRUTOS SECOS (ALMENDRAS, AVELLANAS, NUEZ, PASAS) EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

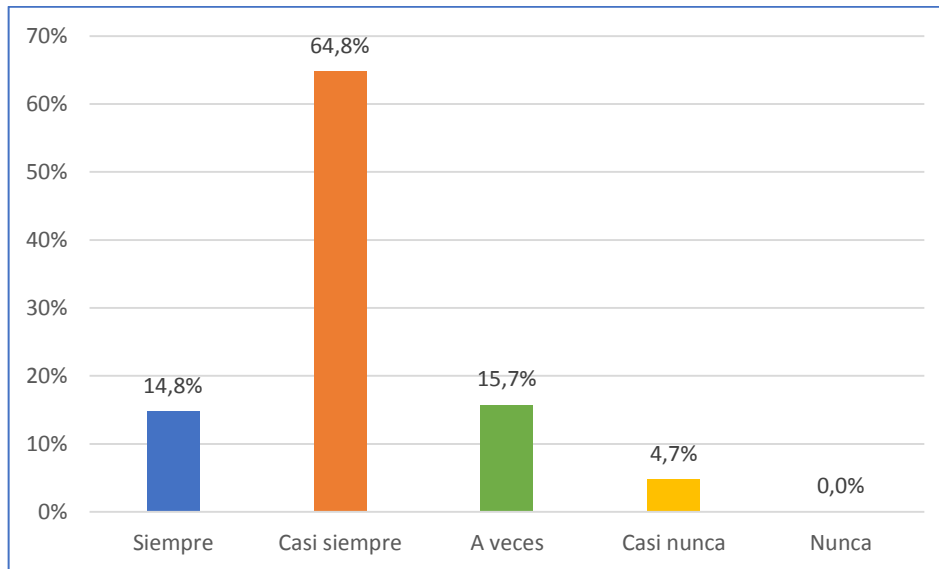
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que los comerciantes casi nunca consumen frutos secos con un 41.7%, y el 6.0% casi siempre consumen frutos secos y sus derivaciones.

Los resultados nos indica que los comerciantes del mercado Vinocanchón tienen un escaso consumo de frutos secos y sus variedades siendo los frutos secos son los alimentos naturales que más energía proporcionan a nuestro organismo su escaso consumo podría deberse a su poca información nutricional ya que estos alimentos vienen sueltos o a granel y no se encuentran envasadas.

GRÁFICO 17

FRECUENCIA DE CONSUMO DE CARBOHIDRATOS (ARROZ, HARINAS, FIDEOS, ETC) EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

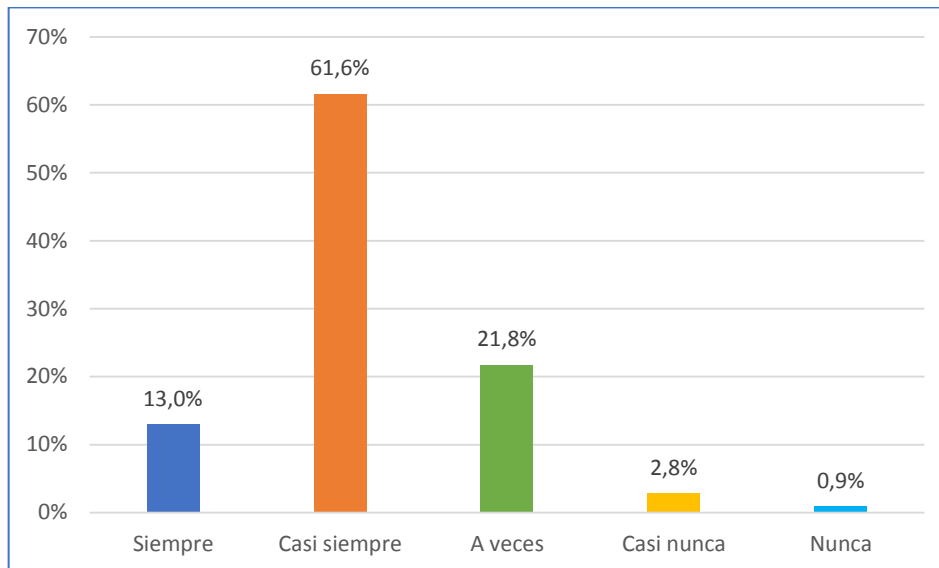
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

Se observa en el gráfico que la mayoría de los comerciantes consumen carbohidratos con el 64.8%, y un 0% nunca o no consumen los carbohidratos.

Los resultados nos demuestran que los comerciantes consumen en su gran parte los carbohidratos podemos suponer que la mayoría de los alimentos principales están a base de carbohidratos y sus derivados como por ejemplo el arroz, la papas que es infaltable en el almuerzo, su consumo ideal de los carbohidratos debe ser regulado en porciones significativas y no exceder en porciones ya que podría tener consecuencias negativas sobre el consumo excesivo de estos siendo el causante principal del sobre peso y la obesidad. Por lo expuesto el consumo de los carbohidratos debería ser moderado y equilibrado.

GRÁFICO 18

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE AGUA (MATES NATURALES, AGUA PURA)
EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023**



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

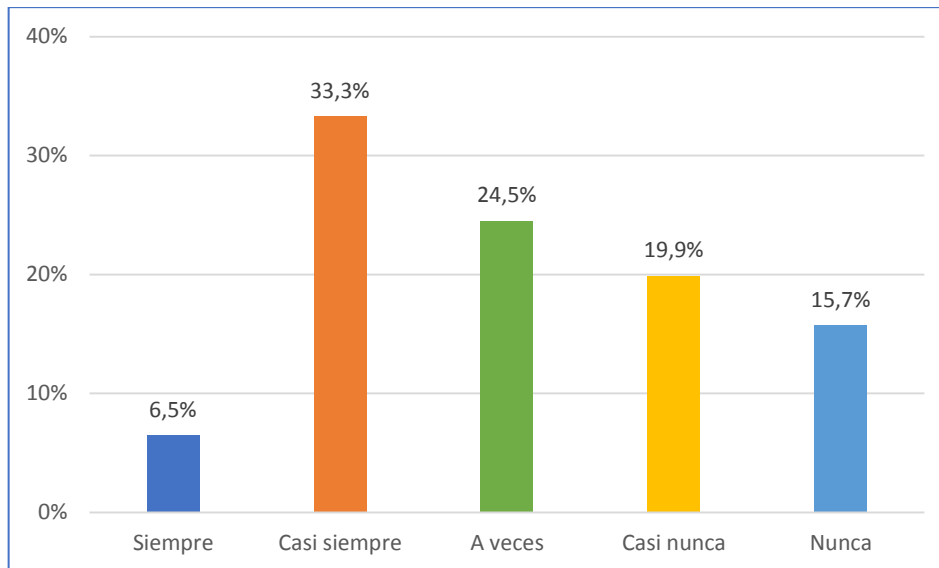
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

El gráfico se muestra que el 61.6% del comerciante consumen agua casi siempre, y el 0.9% nunca o no consumen agua.

Los resultados se muestran que los comerciantes consumen agua frecuentemente donde podríamos suponer que consumen al menos 1 a 2 vasos de agua al día, con respecto a lo recomendado solo una pequeña parte consume en mayor cantidad el agua llegando más o menos 1 a 2 litros por día, lo que se puede apreciar también que hay un porcentaje que su consumo de agua es muy escaso la poca información sobre la importancia del agua que mantiene hidratada la piel ayuda en el tránsito metabólico y demás.

El consumo de agua es esencial e importante, es de fácil adquisición y preparación debido a que toda agua debe ser tratada para su óptimo consumo. Por otra parte el consumo de agua debe ser evaporada y de preferencia sin colorantes ni azúcar.

GRÁFICO 19
FRECUENCIA DE CONSUMO DE GASEOSA EN LOS COMERCIANTES DEL
MERCADO VINOCHANON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

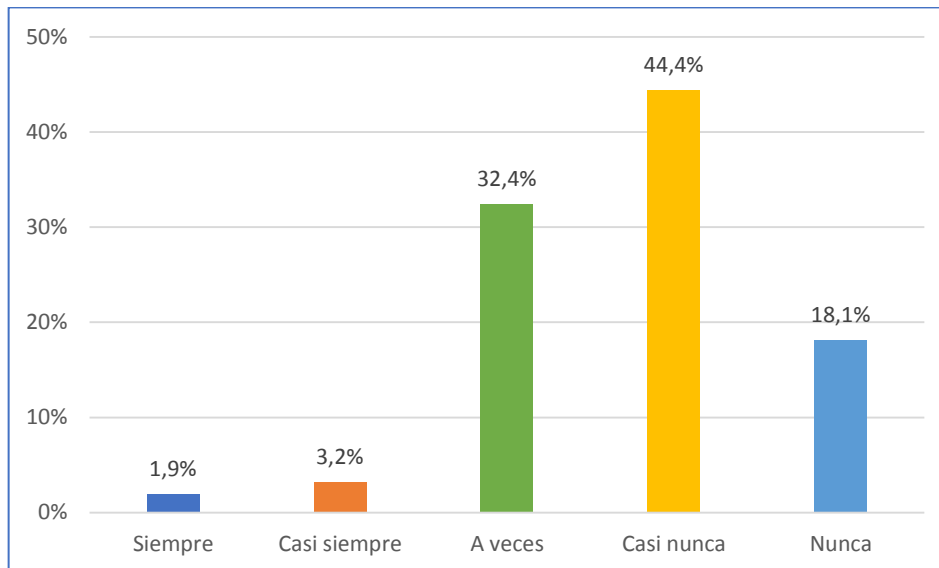
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico podemos observar que los comerciantes consumen gaseosas casi siempre con un 33.3% y el 6.5% consume siempre las gaseosas

Los resultados nos muestran que hay mayor porcentaje sobre el consumo de gaseosas, podemos suponer que los comerciantes consumen al menos 1 a 2 vasos de gaseosa diariamente, mientras que un pequeño grupo refiere no consumir por problemas de salud, con respecto al consumo de estas bebidas gasificadas. Las recomendaciones que nos brinda las autoridades sobre el consumo de bebidas gasificadas deben ser moderado y no consumirlos muy frecuentemente debido a su alto contenido en calorías, azúcares y demás componentes que son perjudiciales para la salud.

GRÁFICO 20

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE ALCOHOL (CHICHA, VINO RON PISCO) EN
LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023**



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

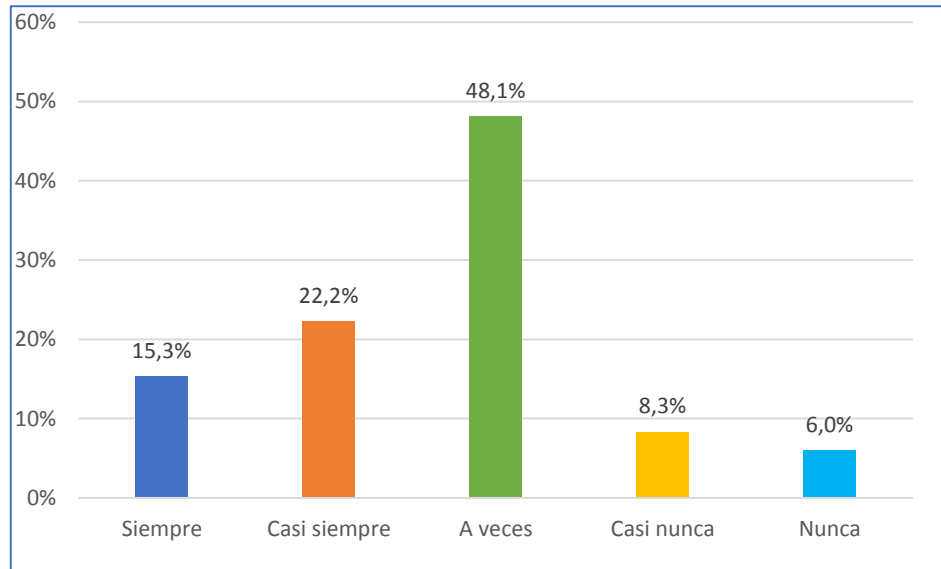
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que el 44.4% de los comerciantes casi nunca consume alcohol, y el 1.9% siempre consume alcohol.

Los resultados nos muestran que hay un número de comerciantes que casi nunca consume alcohol, podríamos suponer que consumen alcohol al menos 1 vez a la semana o en compromisos sociales, el consumo del alcohol en exceso trae consecuencias, el consumo de estos productos es perjudicial a corto y largo plazo podría suponerse que los comerciantes consumen este producto en reuniones festividades o celebraciones donde se volvió un hábito, una costumbre o tradición del consumo de alcohol, las recomendaciones del consumo de este producto son mínimas y en el mejor de los casos no consumirlos.

GRÁFICO 21

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS AZUCARADAS NO ENVASADAS
EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023.**



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

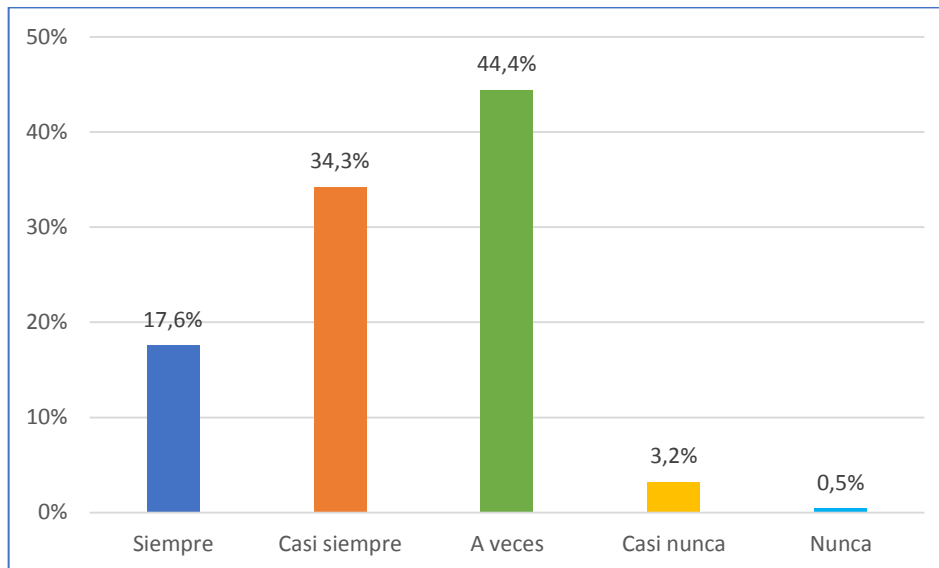
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que el consumo de bebidas azucaradas no envasadas tiene un 48.1%, y el 6% nunca.

Los resultados nos muestran que los comerciantes tienen preferencia a consumir sus refrescos con bastante azúcar ya sea en el desayuno o en refrescos. Mientras tanto los comerciantes refieren que diariamente utilizan más de 3 cucharadas de azúcar en sus refrescos o desayunos, siendo un aproximado de 100 gramos de azúcar por porción y como consecuencia tiene efectos negativos a mediano y largo plazo.

GRÁFICO 22

**FRECUENCIA DE CONSUMO DE SAL, ADICIONAL EN LOS COMERCIANTES
DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023**



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

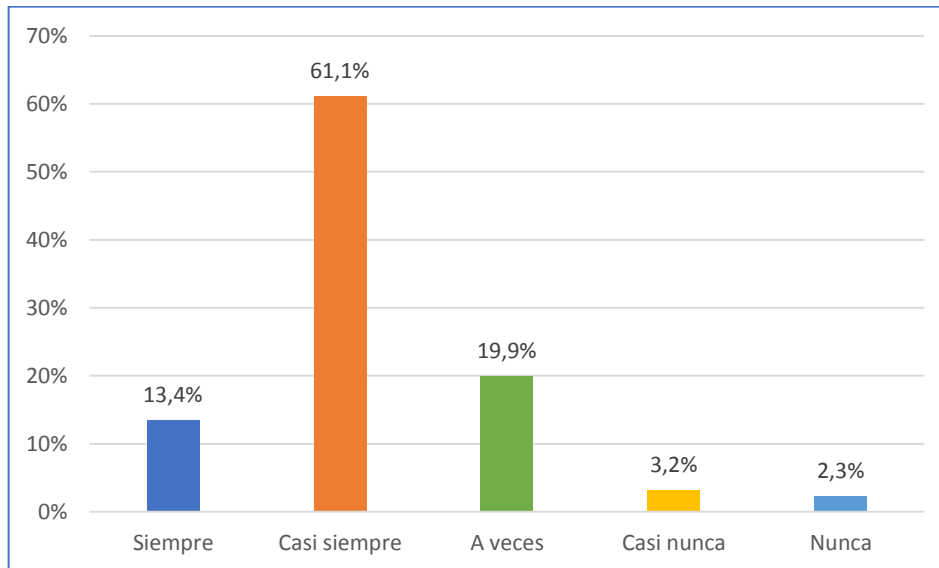
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

el gráfico nos muestra que 44.4% a veces consumen sal adicional, y el 0.5% nunca adiciona sal.

Los resultados nos indica que los comerciantes tienen el hábito de agregar sal a sus alimentos ya sea desayunos almuerzo o en su cena, esto se debe que tienen mayor gusto a la sal y condimentos refieren que da más sabor a los alimentos, pero desconocen sus consecuencias negativas por el consumo excesivo de este producto las recomendaciones por los antecedes teóricos nos indica que el consumo de este producto son mínimos, ya que tiene como consecuencia enfermedades silenciosas como la hipertensión arterial.

GRÁFICO 23

FRECUENCIA DE CONSUMO DE GALLETAS, DULCES, PASTELES TORTAS, CHOCOLATES. EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO VINOCANCHON, CUSCO, 2023



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

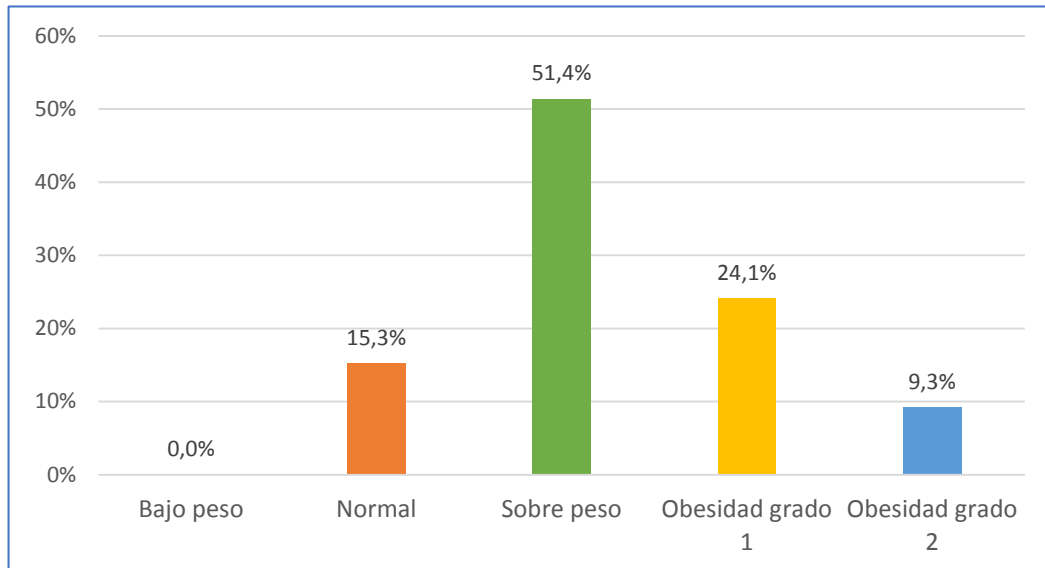
INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

El gráfico se observa que el los comerciantes consumen galletas dulces y demás un 61.1% casi siempre, el 3.2% casi nunca.

Los resultados nos muestran que los comerciantes del mercado Vinocanchón consumen al menos alguna golosina ya se representada en alguna de sus presentaciones como son las galletas o chocolates siendo un alto porcentaje quienes lo consumen esto debe ser debido a la poca información nutricional que tienen ya que con una buena información nutricional podrían reemplazar estas golosinas con consumo de frutas y otros.

GRÁFICO 24

**II. INDICE DE MASA CORPORAL EN LOS COMERCIANTES DEL
MERCADO VINOCANCHÓN, CUSCO, 2023**



Fuente: cuestionario aplicado por el investigador, 2023.

INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS

En el gráfico se observa que los comerciantes que labora en el mercado de abastos de Vinocanchón tiene el 51.4% se encuentran en sobre peso, y el 9.3% en obesidad grado 2.

Los resultados se asemejan a **Tuesta Susan, Cerna H.** En su estudio **HABITOS ALIMENTARIOS, SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, LIMA - 2019.** Donde el 48% tiene sobre peso y el 11% tiene obesidad grado 2 de acuerdo a su índice de masa corporal.

En los resultados se puede apreciar que más de la mitad de la población encuestada tiene sobre peso donde podríamos suponer que presenta un alto grado de riesgo de su salud a mediano y largo plazo y esto es evidenciado debido a su alto grado de índice de masa corporal quienes poseen una carencia de conocimientos sobre la importancia y consecuencias de enfermedades silenciosas.



CAPÍTULO V

5.1 DESCRIPCIÓN DE LOS HALLAZGOS MÁS RELEVANTES Y SIGNIFICATIVOS

Respecto al objetivo general, identificar los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal en los comerciantes que laboran en el mercado de abastos Vinocanchón, Cusco, los resultados con mayor relevancia fueron que los hábitos alimentarios fueron diversos en porcentajes y el índice de masa corporal en sobre peso y obesidad.

Con respecto al objetivo específico 1. Respecto a las características generales se obtuvo que los comerciantes comprenden las edades de 56 a 65 años de edad que es un 44.4%. El sexo femenino es predominante con el 72.2%, el 87.5% de los comerciantes tienen estudios secundarios, 48.6% son convivientes. El 50% trabaja más de 8 horas al día.

Con respecto al objetivo específico 2 En Los hábitos alimentarios, el 53.2% consume 3 alimentos al día, 40.7% consume sus alimentos en el puesto de trabajo, 41.2% consume alimentos guisados, el 38.4% desayuna antes de las 7am, el 44% almuerza entre la 1 y 2 pm, el 44.4% cena más de las 8 pm, con respecto al consumo de alimentos. El 37% casi nunca carnes rojas, 62.8% casi siempre consume pollo, el 39.8% casi nunca consume pescado, el 38% a veces consume lácteos y derivados, 75% casi siempre consume huevo , 34.7% a veces consume verduras , el 37% casi siempre consume frutas, 51.9% consume a veces menestras, 41.7% casi nunca consume frutos secos, 64.8% casi siempre consume carbohidratos, 61.6% casi siempre consume agua, 33.3% casi siempre consume gaseosas, 44.4% casi nunca consume alcohol, 48.1% a veces consume bebidas azucaradas no envasados, 44.4% a veces consume sal adicional, 61.1% casi siempre consumen golosinas.

Con respecto al objetivo específico 3. Se encontró que los comerciantes tienen un Índice de masa corporal (IMC) en 51.4% en sobre peso.

5.2 LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Las limitaciones encontradas en el desarrollo del estudio fueron la demora de la autorización por parte de la municipalidad para la aplicación del instrumento, el cual fue superado debido a la persistencia y seguimiento del documento, seguidamente los



comerciantes tenían temor para pesarse y tallarse, el mismo que fue superado con la actitud propuesta por el investigador. Con respecto al tiempo de recolección de datos fueron prorrogados durante 7 días debido a la cantidad de población de muestra, el mismo que fueron superados gracias al apoyo de licenciadas y compañeros de mi centro de trabajo que fueron instruidos previamente.

5.3 COMPARACIONES CRITICA CON LA LITERATURA EXISTENTE

Con respecto a las características generales. Con respecto a la edad Los resultados se asemejan a lo encontrado por **“VIDAL M. en su investigación FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y OBESIDAD SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES ADULTOS DEL MERCADO LA MAGDALENA. AYACUCHO, 2023.**

Donde se encontró que la población comprende las edades de 50 a 65 años.

Con respecto a los resultados se asemejan a lo encontrado por **TUESTA S, CERNA H.** titulado **HÁBITOS ALIMENTARIOS, SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, LIMA - 2019.**

Donde existe una predominación del sexo femenino con un 65.1% y el 34.9% masculino.

Con respecto al estado civil. Los resultados no se parecen con **Acosta M,** En su estudio **“HÁBITOS ALIMENTICIOS Y SU RELACIÓN CON EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN ADULTOS DE 35 A 59 AÑOS DE EDAD DEL CANTÓN SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI. ECUADOR, 2020”.** Donde su población soltera tiene 32% a diferencia del 3.7% encontrado en la presente investigación.

Con respecto a la jornada laboral que realizan los comerciantes. Los resultados se asemejan a **Tuesta Susan, Cerna H.** En su estudio **HABITOS ALIMENTARIOS, SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, LIMA - 2019.** Donde los comerciantes estables o que laboran más horas son 52.5% en comparación al 50% encontrada en la presente investigación.

Sobre el consumo de comidas principales de los comerciantes es del 53.2% de consumo de 3 comidas al día, Los resultados no se asemejan a **Aco E.** en su estudio **HABITOS**



ALIMENTICIOS DE LSO ESTUDIANTES INGRESANTES A LA UNIVERSIDA ANDIAN DEL CUSCO, 2018. Donde en sus resultados el 31.8% consume solo 3 comidas principales al día donde hay un 53.2% en la presente investigación y hay una diferencia de 21.4% de diferencia.

Respecto al lugar donde consumen sus alimentos. Los resultados se asemejan a lo encontrado por **CHURA k. En su investigación CALIDAD DE VIDA Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL EN COMERCIANTES DEL MERCADO CENTRAL PUNO, 2020.** Donde su consumo de alimentos es en su lugar de trabajo fue de un 45% mientras que en la investigación se observó que un 40.7% consume sus alimentos en puesto de trabajo.

Con respecto a la preparación de alimentos sancochados o guisados, Los resultados no se asemejan a lo encontrado por **Tuesta Susan, Cerna H.** en su investigación estudio **HABITOS ALIMENTARIOS, SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, LIMA - 2019.** Donde el 29% consume comidas guisadas a diferencia de lo encontrado que es un 41.2%.

Con respecto a la jornada laboral que realizan los comerciantes. Los resultados se asemejan a lo encontrado por **VIDAL M.** en su investigación **FACTORES ASOCIADOS AL SOBREPESO Y OBESIDAD SEGÚN EL ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES ADULTOS DEL MERCADO LA MAGDALENA. AYACUCHO, 2023.** Donde el 50.5% trabaja más de 8 horas diarias en comparación a lo encontrado en la presente investigación que fue del 50% de comerciantes que laboran más de 8 horas al día.

Respecto al horario de consumo de su desayuno Los resultados se asemejan a **Acos E.** en su estudio **HÁBITOS ALIMENTICIOS DE LOS ESTUDIANTES INGRESANTES A LA UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO 2018.** Donde el 38.6% desayuna antes de las 7am donde un 38.4% hallado en la investigación.

Respecto al horario de consumo del almuerzo. Los resultados se asemejan a **CHAMPI G.** en su investigación **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA, SEÑOR DE HUANCA SAN SALVADOR - CALCA, CUSCO 2018.** Donde el 44.9% almuerza entre el rango de horario de 1 a 2pm donde lo hallado fue de 44% en la presente investigación.



Respecto al horario de consumo de la cena Los resultados tienen semejanza a **CHAMPI G.** en su investigación **HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU RELACIÓN CON EL ESTADO NUTRICIONAL DE LOS ADOLESCENTES EN LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA MIXTA, SEÑOR DE HUANCA SAN SALVADOR - CALCA, CUSCO 2018.** Donde el 43% consumen su cena entre ese rango de horario donde lo hallado en la investigación es un 44.4%.

Con respecto al consumo de alimentos **Tuesta Susan, Cerna H.** En su estudio **HÁBITOS ALIMENTARIOS, SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, LIMA - 2019.** Se encontró una variedad de consumo de alimentos y que fueron catalogados el 40% a inadecuados y el 16% adecuados con respecto a lo hallado en la investigación no se asemejan debido a que solo se busca identificar los hábitos alimentarios de, los comerciantes del mercado de a bastos de Vinocanchón.

Con respecto al índice de masa corporal Los resultados se asemejan a **Tuesta Susan, Cerna H.** En su estudio **HABITOS ALIMENTARIOS, SOBREPESO Y OBESIDAD EN LOS COMERCIANTES DEL MERCADO 19 DE ENERO, LIMA - 2019.** Donde el 48% tiene sobre peso y el 11% tiene obesidad grado 2 de acuerdo a su índice de masa corporal.

5.4 IMPLICANCIAS DEL ESTUDIO

Los resultados del presente estudio de investigación permitieron reafirmar los conceptos existentes y actualizar la nueva información con respecto al aporte nutricional de los diversos alimentos que consumimos diariamente, a su vez se pudo identificar los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal de los comerciantes para así poder dar sugerencias y platear nuevas estrategias o fortalecerlas las mismas para poder gozar de una buena salud siendo beneficiarios los comerciantes y todas las personas sin distinción alguna.



CONCLUSIONES

- Con relación a las características generales de los comerciantes del mercado de abastos Vinocanchón, Cusco. se obtuvo que los comerciantes tiene 56 a 65 años de edad que es un 44.4%. El sexo femenino es de 72.2%, el 87.5% de los comerciantes tiene estudios secundarios, 48.6% son convivientes. El 50% trabaja más de 8 horas al día.
- En cuanto a los hábitos alimentarios En Los hábitos alimentarios, el 53.2% consume 3 alimentos al día, 40.7% consume sus alimentos en el puesto de trabajo, 41.2% consume alimentos guisados, el 38.4% desayuna antes de las 7am, el 44% almuerza entre la 1 y 2 pm, el 44.4% cena más de las 8 pm, con respecto al consumo de alimentos. El 37% casi nunca carnes rojas, 62.8% casi siempre consume pollo, el 39.8% casi nunca consume pescado, el 38% a veces consume lácteos y derivados, 75% casi siempre consume huevo , 34.7% a veces consume verduras , el 37% casi siempre consume frutas, 51.9% consume a veces menestras, 41.7% casi nunca consume frutos secos, 64.8% casi siempre consume carbohidratos, 61.6% casi siempre consume agua, 33.3% casi siempre consume gaseosas, 44.4% casi nunca consume alcohol, 48.1% a veces consume bebidas azucaradas no envasados, 44.4% a veces consume sal adicional, 61.1% casi siempre consumen golosinas.
- En cuanto al Índice de masa corporal (IMC) de los comerciantes el 51.4% tiene sobre peso, seguido de 24.1% con obesidad y el 9.3% en obesidad grado 2.



SUGERENCIAS

En base a los resultados hallados en la presente investigación se sugiere lo siguiente:

- **AL ALCALDE DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE SAN JERÓNIMO** programar continuamente sesiones educativas sobre alimentación saludable, nutrición y consecuencias del consumo en exceso y déficit de alimentos importantes. Se sugiere fomentar ferias o espacios de consumo de alimentos propios de la región, el modo de preparación de alimentos, promover el consumo de frutas y verduras en mayor número de veces a la semana, promover la actividad física recreacional para todas las edades.
- **AL ENCARGADO DE LA ADMINISTRACIÓN DEL MERCADO DE ABASTOS VINOCANCHÓN** desarrollar capacitaciones referentes a la alimentación saludable con mención al consumo moderado de cada uno de los alimentos orientados a mejorar y promover hábitos saludables acompañado de información nutricional de cada uno de los alimentos mencionados para poder prevenir enfermedades crónicas no trasmisibles como son la hipertensión arterial diabetes obesidad y enfermedades cardiacas.
- **A LOS COMERCIANTES DEL MERCADO DE ABASTOS**, asistir y poner en práctica a los talleres de información nutricional y alimentación saludable También se les recomienda ser partícipe de estudios de investigación como este para conocer, prevenir y mejorar posibles problemas de salud a mediano o largo plazo que se presente.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fundación española de nutrición disponible en:
<https://www.fen.org.es/blog/habitos-alimentarios/#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20alimentarios%20son%20comportamientos,unas%20influencias%20sociales%20y%20culturales.>
2. Pérez- A, Cruz M. Situación actual de la obesidad infantil en México. Nutrición. Hosp.2019 ;36(2): 463-469. Disponible en:
http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000200463&lng=es. E pub 2020. https://dx.doi.org/10.20960/nh.2116.
3. Lizca J. Estado Nutricional, consumo de alimentos, percepción de alimentación saludable e imagen corporal en estudiantes de primer semestre de nutrición. Pontificia universidad javeriana.2019. disponible en:
[LizcaPovedaJullyAndrea2019.pdf.](#)
4. Fonseca G; Quesada. A, Madeline Y, Cabrera E. La malnutrición; problema de salud pública de escala mundial. Multimed [Internet]. 2020 feb [citado 2023 Oct 04]; 24(1): 237-246. Disponible en:
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102848182020000100237&lng=es.
5. Rutti, R. estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado santa rosa de Jicamarca, durante el periodo de pandemia, lima 2022. Disponible en:
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7704/T061_43548047_46594681_T.pdf?sequence=1
6. Enfermedades no transmisibles y transmisibles, Cusco. [Internet]. [citado 11 de septiembre de 2023]. Disponible en:
https://encuestas.inei.gob.pe/endes/2020/departamentales_en/Endes08/pdf/Cusco.pdf.
7. Acosta M, “Hábitos alimenticios y su relación con el índice de masa corporal en adultos de 35 a 59 años de edad del Cantón Salcedo, provincia de Cotopaxi, Ecuador,2020”. Disponible en:
<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/31094/2/TESIS%20Marcos%20Acosta.pdf.>
8. Pimentel M. Factores laborales asociados a sobrepeso y obesidad en adultos jóvenes [Tesis para optar el Título de Médico Especialista en Medicina Familiar]. Querétaro,



- México: Pontificia Universidad Autónoma de Querétaro; 2022. Disponible en: <https://ring.uaq.mx/handle/123456789/3549>.
9. Paz M, León D. Suarez Y. “Evaluación antropométrica y estado nutricional del adulto mayor, asociado a los factores de riesgo” Cuba 2023. Disponible en: <https://mefavila.sld.cu/index.php/MefAvila2023/2023/paper/view/401/523>
 10. Tuesta S, Cerna H. hábitos alimentarios, sobrepeso y obesidad en los comerciantes del mercado 19 de enero, lima - 2019. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/501/tesis%20Habitos.Alimentarios.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
 11. Vidal M. Factores asociados al sobrepeso y obesidad según el índice de masa corporal en comerciantes adultos del mercado la magdalena. Ayacucho, 2023. Disponible. https://repositorio.unsch.edu.pe/bitstream/UNSCH/6244/1/TESIS%20FAR658_Gar.pdf
 12. Chura k. Calidad de vida y su relación con el estado nutricional en comerciantes del mercado central puno, 2020. Disponible: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/16436/Chura_Alejo_Katherine_Liseth.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
 13. Mondragón G, Vilches S. Hábitos alimentarios y estado nutricional en universidad autónoma de Ica facultad de ciencias de la salud programa académico de enfermería alumnos de 5to grado de primaria de la institución educativa particular “de la cruz” pueblo libre. Lima, 2020. Disponible en: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/687/1/Gloria%20Maria%20Mondragon%20Pariaton.pdf>.
 14. Auccacusi C. Prevalencia y Factores asociados al sobre peso y obesidad en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco.2018. disponible en: [http://repositorio.unsaac.edu.pe/Prevalencia_yFactores_asociados_al_sobre_peso_y_obesidad_en_estudiantes_de_medicina_de_laUniversidad_Nacional_de_San_Antonio_Abad_del_Cusco.html](http://repositorio.unsaac.edu.pe/Prevalencia_yFactores_asociados_al_sobre_peso_y_obesidad_en_estudiantes_de_medicina_de_la_Universidad_Nacional_de_San_Antonio_Abad_del_Cusco.html).
 15. Aco E. Hábitos alimenticios de los estudiantes ingresantes a la Universidad Andina del Cusco 2018. Disponible en: <https://revistas.uandina.edu.pe/index.php/Yachay/article/view/81/72>.
 16. Champi G. Hábitos alimentarios y su relación con el estado nutricional de los adolescentes en la institución educativa mixta, Señor de Huanca San Salvador - Calca, Cusco 2018. Disponible en:



- https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/1862/RESUM_EN.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
17. Pariona R. Estilos de vida y estado nutricional en comerciantes del mercado Santa Rosa de Jicamarca anexo 8 durante el periodo de pandemia, Lima 2022. Disponible en:https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/7704/T061_43548047_46594681_T.pdf?sequence=1
 18. Cervera F. Hábitos Alimentarios y evaluación nutricional en una población universitaria. Nutrición Hospitalaria. Redalib 2015.
 19. Sucre M De, Rural Á. Estudio del estado nutricional en adultos mayores. [Accesado 22 marzo 2016]. Disponible en: <http://www.helpagela.org/silo/files/estudio-de-nutricin-pam-bolivia.pdf>.
 20. Carbajal C, Duperly J, Gempeler J, Kattah W, Llano M, Zundel N. Obesidad: un enfoque integral. Bogotá: Universidad del rosario; 2020.
 21. Cabezuelo G, Frontera P. Alimentación saludable, preguntas casos y dietas. Ediciones desde zero rialps,a, Madrid.2020.
 22. Ministerio de Salud. Alimentación saludable. MINSA; 2019. Citado el, 26, febrero. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/819459-mejora-tu-salud-con-una-alimentacion-saludable-recomendada-por-nutricionistas>.
 23. Goyes B. Estado nutricional y factores de riesgo de malnutrición en niños del centro de desarrollo infantil comunitario Guagua pinitos, de Quito [Tesis de grado para optar el título de Licenciada en Nutrición y salud comunitaria] Ecuador: Universidad técnica del norte; 2018. Recuperado a partir de: <http://repositorio.utn.edu.ec/bitstream/123456789/9919/2/06%20NUT%20325%20TRABAJO%20DE%20GRADO.pdf>.
 24. Oliveira M, Arceno S. Comparaciones y recomendaciones sobre alimentación saludable. Saude publica. Online.2019
 25. Andina, Agencia Peruana de noticias, Los cultivos emblemáticos del cusco. 25 de junio del 2021. Citado el:28 de agosto del 2023. Pag. 1; Disponible en: <https://andina.pe/Agencia/noticia-maiz-gigante-cafe-cacao-y-kiwicha-los-cultivos-emblematicos-cusco-850580.aspx>.



26. Serrano M. Alimentos ricos en fibra que debes consumir. Oncosalud. Lima 2022. Citado el: 15 de septiembre 2023. Disponible en: <https://blog.oncosalud.pe/los-alimentos-ricos-en-fibra-que-debes-consumir-en-verano>.
27. Fernandez M, Rainieri M. Importancia de las proteínas en la alimentación. Cincap. Lima.marzo,2019. Disponible en: <https://www.cincap.com.ar/wp-content/uploads/2019/03/2019-Art%C3%ADculo-Importancia-de-las-prote%C3%ADnas-en-la-alimentaci%C3%B3n.pdf>.
28. Corbin J. “10 alimentos con alto contenido en zinc”. Psicología y Mente. Fecha de consulta: 17 octubre 2022. Disponible en: <https://comecarne.org/beneficios-del-consumo-decarnesrojas/#:~:text=Las%20carnes%20rojas%20son%20una,mantenimiento%20del%20sistema%20nervioso%20central>.
29. Martinez T. Conocimientos y opiniones sobre la carne de pollo de dos comunidades rural urbana de Costa Rica. Mayo. 2010. Actulizado el junio 2020. Disponible en: <https://www.scielo.sa.cr/pdf/rcsp/v19n1/a02v19n1.pdf>.
30. Cohen JT, Bellinger DC, Connor WE, quantitative risk-benefit analysis of changes in population fish consumption. American Journal of Preventive Medicine. 2005; 29:325-33. Disponible en: <http://salutipeix.udg.edu/uploads/pdf/Fullet%20professional.pdf>.
31. Alimentación saludable rev: consejos saludables, para una buena aliemntacion: Disponible en: <https://andina.pe/agencia/noticia-sigue-estos-consejos-para-tener-una-alimentacion-saludable-el-trabajo-728837.aspx>.
32. Calidad de alimentación y hábitos alimentarios. Alimentación Saludable. UNNOBA. 2020. Paginas; 6. Disponible en: https://www.unnoba.edu.ar/wp-content/uploads/2020/05/03_Alimentaci%C3%B3n-saludable-clase-15-Calidad-de-alimentos.pdf.
33. Concha C, González G, Piñuñuri R, Valenzuela Carina. Relación entre tiempos de alimentación, composición nutricional del desayuno y estado nutricional en estudiantes universitarios de Valparaíso, Chile. Rev. chil. nutr. [Internet]. 2019 Ago [citado 2023 Oct 13]; 46(4): 400-408. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071775182019000400400&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182019000400400>.
34. Oliveira M, Arceno S. Comparaciones y recomendaciones sobre alimentación saludable. Salud pública. Online.2019.



35. García M. Desayuno Equilibrado. Universidad Miguel Hernández. España. Disponible en: <https://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/desayuno.pdf>
36. Instituto Nacional de Estadística e informática. Consumo de alimentos y bebidas.2018. Citado:08/10/2023. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1028/cap01.pdf.
37. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la agricultura. Roma, 2020. Disponible en: <https://www.fao.org/3/cb2395es/cb2395es.pdf>.
38. Cruz J. Factores que influyen en la conducta alimentaria [Internet] 2015 [Consultado el 15 de octubre 2016 hora 14:00] disponible en: http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Licenciatura/Enfermeria/ProgramaNivelacion/A14/Unidad%201/lec_22_factores_conducta_alimentaria_0513.pdf.
39. Instituto Dietética y Nutrición. 2023. Revista. Disponible en: <https://institutodyn.com/mala-alimentacion-causas-consecuencias/>.
40. González E. Obesidad: Análisis etiopatogénico y fisiopatológico. Endocrinol Nutr [Internet]. 2013;60(1):17–24. Available from: <http://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-obesidadanalisis-etiotopogenico-fisiopatologico-S1575092212001283>
41. Gadde KM, Martin CK, Berthoud H-R, Heymsfield SB. THE PRESENT AND FUTURE Obesity Pathophysiology and Management. J Am Coll Cardiol [Internet]. 2018 [cited 2018 Feb 12];71(1):16. Available from: <http://cyber.scihub.tw/MTAuMTAxNi9qLmphY2MuMjAxNy4xMS4wMTE=/10.1016%40j.jacc.2017.11.011.pdf>
42. Nutrición. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de salud.2020. Disponible en: <https://www.paho.org/es/temas/nutrición>.
43. Índice de masa corporal en adultos. Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Agosto. 2022. Disponible en: https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/assessing/bmi/adult_bmi/index.html#:~:text=De%20acuerdo%20con%20las%20categor%C3%ADas,superior%20a%2030%20tendr%C3%ADa%20obesidad.
44. Fundación Española del Corazón. La medida del perímetro abdominal es un indicador de enfermedad cardiovascular más fiable que el imc. 2022. Disponible en: [DERECHOS DE AUTOR RESERVADOS](https://fundaciondelcorazon.com/prensa/notas-de-prensa/2264-medida-</div><div data-bbox=)



[perimetro-abdominal-es-indicador-enfermedad-cardiovascular-mas-fiable-imc-.html.](#)

45. García M. Desayuno Equilibrado. Universidad Miguel Hernández. España. Disponible en: <https://badali.umh.es/assets/documentos/pdf/artic/desayuno.pdf>
46. Cruz J. Factores que influyen en la conducta alimentaria [Internet] 2015 [Consultado el 15 de octubre 2016 hora 14:00] disponible en: http://cvonline.uaeh.edu.mx/Cursos/Licenciatura/Enfermeria/ProgramaNivelacion/A14/Unidad%201/lec_22_factores_conducta_alimentaria_0513.pdf.
47. González E. Obesidad: Análisis etiopatogénico y fisiopatológico. Endocrinol Nutr [Internet]. 2013;60(1):17–24. Available from: <http://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-nutricion-12-articulo-obesidadanalisis-etipatogenico-fisiopatologico-S1575092212001283>.
48. Pérez, L. Consultoría de Estrategias de datos, oct.2022. disponible en: <https://es.linkedin.com/pulse/qu%C3%A9-es-y-para-sirve-el-alfa-de-cronbach-gabriel-p%C3%A9rez-le%C3%B3n->.



ANEXOS



"Año de la unidad, la paz y el desarrollo"

SOLICITO: Autorización para
realizar trabajo de investigación.

Cusco, 15 de setiembre del 2023

SEÑOR ALCALDE DE LA MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE SAN JERONIMO
MÁXIMO RIMACHI MORALES Y AUTORIDADES REPRESENTANTES DEL
MERCADO DE "VINOCANCHON"

Yo. RAUL GUEVARA NAVARRO identificado con DNI N° 70031670, Bachiller de la escuela profesional de enfermería de la universidad Andina del Cusco con domicilio actual en al Urb, Picol Mojompata C-6, del distrito de San Jerónimo, departamento del Cusco. Ante usted respetuosamente me presento y expongo lo siguiente:

Solicito la autorización para realizar mi proyecto de investigación – tesis con los comerciantes que laboran en el mercado de abastos "VINOCANCHON" para el cual necesito la información documentada con el número exacto de trabajadores empadronados y su organización dentro del establecimiento mencionado para un trabajo con datos exactos y verídicos del proyecto de investigación- tesis titulada "HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN LOS COMERCIANTES QUE LABORAN EN EL MERCADO DE ABASTOS VINOCANCHÓN CUSCO, 2023".

Por lo expuesto:

Pido a Ud. acceder a mi solicitud a la brevedad posible.



MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE SAN JERONIMO

GERENCIA DE DESARROLLO ECONOMICO LOCAL.

DIV. DE MERCADOS Y POLICIA MUNICIPAL



ESQUELA DE ATENCION N°0250-2023-DMuPM-GDEL-MDSJ/
C.

SR(A) :GUEVARA NAVARRO RAUL
DOMICILIO FISCAL : Urb. Pícol Orconpujo E-6
ASUNTO :SOLICITO AUTORIZACION PARA APLICAR ENCUESTA
FECHA :San Jerónimo, 06 de noviembre del 2023.

VISTO:

La solicitud presentada por La Sr(a). GUEVARA NAVARRO RAUL, identificado con DNI N°70031670, según Expediente Administrativo N°023-16609 de fecha 04 de octubre del 2023, quien solicita autorización para poder aplicar un instrumento de recolección de datos (encuesta) a

Los comerciantes del Mercado Vinocanchón, para su proyecto de tesis intitulada "HABITOS ALIMENTARIOS E INDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES DEL MERCADO DE ABASTOS VINOCAÑON, CUSCO-2023". Así mismo adjunta al presente:

Fotocopia de encuesta

DNI

PRIMERO. -Que, el Centro de Abasto Vinocanchón cuenta con un Reglamento Interno del Centro de Abastos Vinocanchón, aprobado mediante Ordenanza Municipal N°012-2012-MDSJ. Según el TITULO SEGUNDO, Capitulo III y Artículo 15° del Reglamento Interno del Centro de Abastos Vinocanchón sostiene: El Centro de Abastos Vinocanchón, será conducido por un jefe de departamento de mercados bajo la Dirección del Jefe de La División de Comercio, y el apoyo del personal asignado.

Que, de acuerdo con lo establecido por el Reglamento Interno del Centro de Abastos Vinocanchón, se ADMITE La solicitud presentada mediante Expediente Administrativo N°ATD023-16609, a La Sr(a) GUEVARA NAVARRO RAUL, al ser este un aspecto netamente académico y de interés para La División de Mercados y Policía Municipal.

Es cuanto informo para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente.

MUNICIPALIDAD DISTRITAL DE SAN JERONIMO

ic. Roxana Rojas Usca
JEFE DE LA DIVISION DE MERCADOS Y POLICIA MUNICIPAL



ANEXO

MATRIZ DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES

1. Título del trabajo de investigación: "HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES DEL MERCADO DE ABASTOS VINOCAÑÓN, CUSCO, 2023". Investigador: Raul Guevara Navarro

2. DATOS DEL EXPERTO:

- ✓ Nombre y Apellido: *Sonia Araoz Mamani*
- ✓ Grado académico: *Jefe del Servicio de Nutrición (Nutricionista)*
- ✓ Lugar y fecha: *Hospital Regional del Cusco - 21/11/23*
- ✓ Cargo o institución donde labora: *Jefe del Servicio de Nutrición*

ASPECTO DE VALIDACIÓN

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en el objetivo de estudio.				✓	
2	Considera que la cantidad de ítems consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que pretende.				✓	
3	Considera que la cantidad y la forma de la obtención de la muestra de estudio es adecuada				✓	
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento es más de una ocasión, los resultados serán similares.				✓	
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guardan relación lógica.				✓	
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.		✓			
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada				✓	
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.				✓	

Escala de validación: 1° inadecuado, 2° poco adecuado, 3° Regularmente adecuado, 4° Adecuado, 5° Muy adecuado.

Sugerencias: *Definir algunos ítems*


 Raul Sonia Araoz Mamani
 C.M.P. 6374



ANEXO

MATRIZ DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES

1. Título del trabajo de investigación: "HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES DEL MERCADO DE ABASTOS VINOCANCHÓN, CUSCO, 2023". Investigador: Raul Guevara Navarro

2. DATOS DEL EXPERTO:

- ✓ Nombre y Apellido: José Efraim López Campa
- ✓ Grado académico: Magister
- ✓ Lugar y fecha: Cusco 09-11-2023
- ✓ Cargo o institución donde labora: UPEL de Arequipa

ASPECTO DE VALIDACIÓN

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en el objetivo de estudio.					X
2	Considera que la cantidad de ítems consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que pretende.					X
3	Considera que la cantidad y la forma de la obtención de la muestra de estudio es adecuada				X	
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento es más de una ocasión, los resultados serán similares.					X
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guardan relación lógica.				X	
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.					X
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada					X
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.					X

Escala de validación: 1° inadecuado, 2° poco adecuado, 3° Regularmente adecuado, 4° Adecuado, 5° Muy adecuado.

Sugerencias: Aplazable



 Mg. José Efraim López Campa
 JEFE DE SERVICIO
 MEDICINA "A"
 CEP 36020 RNE: 17836



ANEXO

MATRIZ DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES

1. título del trabajo de investigación: "HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES DEL MERCADO DE ABASTOS VINOCANCHÓN, CUSCO, 2023". Investigador: Raul Guevara Navarro

2. DATOS DEL EXPERTO:

- ✓ Nombre y Apellido: *Dilmer Escobedo Carrillo*
- ✓ Grado académico: *Médico*
- ✓ Lugar y fecha: *Cusco 07/11/23*
- ✓ Cargo o institución donde labora: *C.S. Cachimayo - AmTa*

ASPECTO DE VALIDACIÓN

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en el objetivo de estudio.				✓	
2	Considera que la cantidad de ítems consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que pretende.				✓	
3	Considera que la cantidad y la forma de la obtención de la muestra de estudio es adecuada					✓
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento es más de una ocasión, los resultados serán similares.					✓
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guardan relación lógica.				✓	
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.				✓	
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada				✓	
8	Cosnidera que el fondo del instrumento es coherente.				✓	

Escala de validación: 1° inadecuado, 2° poco adecuado, 3° Regularmente adecuado, 4° Adecuado, 5° Muy adecuado.

Sugerencias:.....
.....
.....


Dr. Dilmer Escobedo Carrillo
MEDICO CIRUJANO
C.M.P. 95543



ANEXO

MATRIZ DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

DATOS GENERALES

1. título del trabajo de investigación: "HÁBITOS ALIMENTARIOS E ÍNDICE DE MASA CORPORAL EN COMERCIANTES DEL MERCADO DE ABASTOS VINOCANCHÓN, CUSCO, 2023". Investigador: Raul Guevara Navarro

2. DATOS DEL EXPERTO:

- ✓ Nombre y Apellido: *Gabriela Vilcaez Yucra*
- ✓ Grado académico: *Médico Nutricionista y Dietética*
- ✓ Lugar y fecha: *06-11-23*
- ✓ Cargo o institución donde labora: *Centro Médico Mamá Conqura*

ASPECTO DE VALIDACIÓN

N°	PREGUNTAS	1	2	3	4	5
1	Considera que los ítems planteados en el instrumento llegan a medir lo planteado en el objetivo de estudio.				✓	
2	Considera que la cantidad de ítems consignados en el instrumento son suficientes para medir lo que pretende.					✓
3	Considera que la cantidad y la forma de la obtención de la muestra de estudio es adecuada					✓
4	Considera que, si vuelve a aplicar el instrumento es más de una ocasión, los resultados serán similares.					✓
5	Considera que la operacionalización y el instrumento guardan relación lógica.				✓	
6	Considera que las alternativas a las preguntas de estudio están adecuadamente formuladas.				✓	
7	Considera que la forma en la cual se ha concebido el instrumento es la adecuada					✓
8	Considera que el fondo del instrumento es coherente.					✓

Escala de validación: 1° inadecuado, 2° poco adecuado, 3° Regularmente adecuado, 4° Adecuado, 5° Muy adecuado.

Sugerencias: *Revisar el número de preguntas del cuestionario*
entre ellas algunas de ellas



MATRIZ DE CONSISTENCIA				
Formulación del problema	Objetivo	Variables	Instrumento	Metodología
<p>Problema general</p> <p>¿Cómo son los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal en los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón” Cusco, 2023?</p> <p>Problemas específicos</p> <p>¿Cuáles son las características generales de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón” Cusco?</p> <p>¿Cuáles son los hábitos alimentarios de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón” Cusco?</p> <p>¿Cuál es el índice de masa corporal de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón” Cusco?</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Identificar los hábitos alimentarios y el índice de masa corporal en los comerciantes que laboran en el mercado de abastos Vinocanchón, Cusco, 2023</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>Describir las características generales de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón”, Cusco.</p> <p>mencionar los hábitos alimentarios de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón”, Cusco</p> <p>determinar el índice de masa corporal de los comerciantes que laboran en el mercado de abastos “Vinocanchón”, Cusco.</p>	<p>Implicadas</p> <p>Hábitos alimentarios</p> <p>Índice de masa corporal (IMC)</p> <p>No implicadas</p> <p>Sexo</p> <p>Edad</p> <p>Estado civil</p> <p>Horas de trabajo</p> <p>Grado de instrucción</p>	<p>Cuestionario</p> <p>Índice de Masa Corporal (IMC)</p>	<p>ALCANCE DE ESTUDIO</p> <p>Descriptivo: porque permitirá recopilar información cuantificable para ser utilizada en el análisis estadístico de población participada.</p> <p>Cuantitativo: Porque se medirá en términos numéricos puesto que sus valores se encuentran distribuidos a lo largo de una escala.</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACION</p> <p>El diseño de la investigación será no experimental, debido a que no se manipulará ni cambiará las variables de estudio, será de corte transversal debido a que la recolección e información de la investigación se dará en un momento determinado.</p> <p>POBLACION:</p> <p>La presente investigación estará constituida por comerciantes que laboran en el centro de abastos Vinocanchón con un total de 989 puestos de venta.</p> <p>MUESTRA:</p> <p>La muestra estará conformada por 216 comerciantes se utilizará la muestra probabilística.</p>



UNIVERSIDAD ANDINA DEL CUSCO
FACULTAD DE CIENCIA DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERIA

“HABITOS ALIMENTARIOS EN LOS COMERCIANTES QUE LABORAN EN EL
MERCADO DE ABASTOS VINOCANCHON CUSCO, 2023”

CUESTIONARIO

Instrucciones:

Instrucciones: Estimada Sr (a). Esta encuesta es de total confidencial. Para lo cual Ud. Deberá marcar con una (X) dentro de los recuadros, por cada pregunta una sola respuesta. El presente cuestionario tiene por finalidad recoger información acerca de los hábitos alimentarios, por lo que solicito ser parte del estudio el mismo que no dañara su integridad personal, ya que los datos serán exclusivamente tratados por quien investiga con fines estrictamente académicos. Por lo expuesto solicito a Ud. Responder a cada uno de las interrogantes de forma sincera ya que ello dependerá el éxito del presente trabajo. Agradezco a usted anticipadamente su colaboración.

Edad

- A. De 25 a 35 años
- B. De 36 a 55 años
- C. De 56 a 65 años

Sexo: a) Masculino b) Femenino

Grado de instrucción: a) Primaria, b) Secundaria, c) Superior

Estado civil: a. soltero b) casado c) conviviente, d) divorciado, e) viudo

Horas de trabajo: a) 8 horas diarias, b) Más de 8 horas diarias, c) Solo sábado y domingo)

HÁBITOS ALIMENTARIOS

1. Número de comidas principales
 - a. 3 comidas al día
 - b. Más de 3 veces al día
 - c. Menos de 3 comidas al día
 - d. Frituras
2. Lugar donde consume sus alimentos
 - a) En casa
 - b) En el trabajo
 - c) Puestos de ambulantes
3. Tipo de preparación de comidas
 - a. Sancochado o guisado
 - b. Al horno
 - c. A la plancha
4. Horario de consumo de alimentos principales
“Desayuno”
 - a. Antes de las 7 am
 - b. 7am a 8 am
 - c. Mas de las 8am
5. Horario de consumo de alimentos principales
“Almuerzo”
 - a. Antes de la 1pm
 - b. 1pm a 2pm



- c. Mas de las 2 pm
6. Horario de consumo de alimentos principales
- “Cena”
- a. Antes de las 7pm
b. 7pm a 8pm
c. Mas de las 8 pm
7. Frecuencia de consumo de carnes rojas
- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Casi nunca
e) Nunca
8. Frecuencia de consumo de pollo
- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Casi nunca
e) Nunca
9. Consumo de pescado y mariscos
- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Casi nunca
e) Nunca
10. Consumo de lácteos o derivados (leche, queso, yogurt)
- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Casi nunca
e) Nunca
11. Consumo de huevo (sancochado, escalfado o pasado)
- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Casi nunca
e) Nunca
12. Consumo de verduras y hortalizas (Acelga, berro, brócoli, zapallo, zanahoria, coliflor, etc.)
- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Casi nunca
e) Nunca
13. Consumo de frutas (manzana, pera, naranja, piña, papaya, sandía, higo, etc.)
- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Casi nunca
e) Nunca
14. Consumo de menestras (lentejas, frijoles, garbanzos)
- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Casi nunca
e) Nunca
15. Consumo de frutos secos (Almendras, Avellanas, Nuez, pasas)
- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Casi nunca
e) Nunca
16. Consumo de carbohidratos (arroz, harinas, fideos)
- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Casi nunca
e) Nunca
17. Consumo de agua (mates naturales, agua pura)
- a) Siempre
b) Casi siempre
c) A veces
d) Casi nunca
e) Nunca
18. Consumo de gaseosas
- a) Siempre



- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

19. Consumo de alcohol (chicha, vino ron pisco)

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

20. Consumo de bebidas azucaradas

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

21. Consumo de sal, adicional

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

22. Consumo de galletas, dulces, pasteles tortas, chocolates.

- a) Siempre
- b) Casi siempre
- c) A veces
- d) Casi nunca
- e) Nunca

ÍNDICE DE MASA CORPORAL

Peso: _____

Talla: _____

IMC: _____

Diagnóstico:

- A. Bajo peso (Menor a 18.5 puntos)
- B. Normal (18.5 a 24.9 puntos)
- C. Sobre peso (25.0 a 29.9 puntos)
- D. Obesidad 1 (30.0 a 34.9 puntos)
- E. Obesidad grado 2 (35.0 a 39.9 puntos)